

UNIVERZITA KARLOVA
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA



Vliv mobilních telefonů na novou generaci dětí

Influence of mobile phones on new generation of children

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Petr Sak, CSc.

Autor:

Aneta Tománková

Praha 2019

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu bakalářské práce doc. PhDr. Petru Sakovi, CSc., za jeho cenné rady, trpělivost při vedení mé bakalářské práce a čas, který mi věnoval při řešení dané problematiky. Rovněž bych chtěla poděkovat za vstřícnost a pomoc při získání potřebných informací a podkladů. Velké díky patří mé rodině a pracovnímu kolektivu v mateřské škole Veleň, kteří mi byli velkou oporou a umožnili mi vzdělávat se. V neposlední řadě také děkuji všem respondentům, kteří mi poskytli potřebné informace.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Vliv mobilních telefonů na novou generaci dětí“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Aneta Tománková

Anotace

Tato práce shrnuje vliv mobilních telefonů a moderní technologie na vývoj dětí, vysvětluje problém Nomofobie a dalších novodobých nelátkových závislostí. Hledání cesty k předcházení závislosti. Výzkum mapuje, kdy se děti o tuto technologii začínají zajímat. Jak dlouho tráví čas na chytrém telefonu či tabletu. V neposlední řadě, jak si jsou rodiče vědomy možných vlivů moderní technologie na vývoj dětí. Základem praktické části bakalářské práce byla realizace vlastního průzkumu. Průzkum byl proveden mezi rodiči a jejich dětmi, které dochází do mateřské školy Veleň. Výzkum potvrdil, že každý z rodičů vlastní svůj chytrý telefon nebo tablet a pravidelně jej půjčují svým dětem. Tím pádem děti jsou ve styku s moderní technologií již od útlého věku a intuitivně ji umějí ovládat. Často ji pak využívají na vyplnění svého volného času.

Děti chápou, že telefon využíváme na psaní textových zpráv (SMS) 18,60 %, volání 48,84 % a hraní her 12,79 %. 2, Děti využívají moderní technologii na vyplnění svého volného času, přednostně na sledování filmů, videí, pohádek, poslouchání písniček a hraní her. Vlastnictví tabletů u dětí koreluje s věkem, šestileté děti vlastní tablet (26,98%), nebo chytrý smartphone a starší děti školou povinné vlastní svůj chytrý telefon - 9,52 % dotazovaných dětí. Děti jsou vlastníky tabletů již ve svých 3 letech (18%), 4 letech (18%), 5 letech (32%), v 6 letech (18%). Po nástupu do základní školy, vyžadují děti spíše smartphony než tablet. I když nejsou všechny děti vlastníkem nějaké chytré moderní technologie, v kontaktu s ní už byly. Buď za pomoci svých rodičů, učitelů, anebo celkově společnosti. Společnost má na jedince velký vliv, podobně jako rodina a dětský kolektiv.

Nadměrné, ale i uživatelské používání digitální technologie má velký dopad na děti, jak v oblasti fyzické, psychické i sociální. Toho jsou si vědomy i dotazovaní rodiče – 49,21 % si uvědomují, že může být velké riziko závislosti či jiného rizika a jen 4,76 % si myslí, že nemusí, pokud bude dítě pod dohledem rodičů. Děti se poprvé začaly zajímat o moderní technologii mezi 1-2 rokem (32,08 %), 2-3 rokem (43,40 %), 3-4 rokem 11,32 %. 90 % dětí ví na co používáme chytré mobilní telefony a z toho 26,98 % začalo s nimi samostatně manipulovat podle intuice.

Klíčová slova

Novodobé nelátkové závislosti, Nomofobie, soukromí, digitální detoxikace, Den offline, digitální technologie, digitální dětství.

Annotation

This work summarizes the influence of mobile phones and modern technology on the development of children, explains the problem of Nomophobia and other modern non-drug addictions. Finding ways to prevent addiction. Research explores when children are interested in this technology. How long they spend time on a smartphone or tablet. Last but not least, how parents are aware of the possible effects of modern technology on children's development. The basis of the practical part of the thesis was the realization of own survey. The survey was conducted between parents and their children, who attend the Velen kindergarten. Research has confirmed that each parent owns his or her smartphone or tablet and lends it regularly to their children. Thus, children are in contact with modern technology from an early age and can intuitively control it. They often use it to fill their free time.

Children understand that we use the phone to write text messages (SMS) of 18.60%, calls 48.84% and play games 12.79%. 2, Children use modern technology to fill their free time, preferably watching movies, videos, fairy tales, listening to songs and playing games. Ownership of tablets in children correlates with age, six-year-olds own a tablet (26.98%), or smart smartphone and older children have their own smart phone - 9.52% of children surveyed. Children are tablet owners at the age of 3 (18%), 4 years (18%), 5 years (32%), 6 years (18%). After joining elementary school, children require smartphones rather than tablets. Although not all smart modern technology is owned by all children, they have already been in contact with it. Either with the help of your parents, teachers, or society in general. Society has a great influence on the individual, much like a family and a child collective.

Excessive but also user use of digital technology has a great impact on children, both physical, mental and social. Parented parents are aware of this - 49.21% are aware that there may be a great risk of addiction or other risk and only 4.76% think they may not be if a child is supervised by parents. Children first became interested in modern technology between 1-2 years (32.08%), 2-3 years (43.40%), 3-4 years 11.32%. 90% of children know what we use smart phones for, and 26.98% of them started to manipulate them by intuition.

Keywords

Modern non-drug addiction, Nomophobia, privacy, digital detoxification, Day of offline, digital technology, digital childhood.

OBSAH:

Úvod	9
1. Novodobé nelátkové závislosti.....	11
1.1. Nomofobie a další závislosti	12
1.1.1. Vliv mobilních telefonů na jedince	15
1.1.2. Soukromí.....	20
2. Digitální detoxikace.....	24
2.1. Den offline.....	27
2.1.1. Dotazník ke dni offline.....	28
2.1.2. Vyplněné dotazníky	29
2.2. Vliv společnosti, médií a životní pole digitalizovaného jedince	36
3. Digitální dětství: bez smyslu a řeči	38
4. Digitální dětství a mládí: nepozorné, nevzdělané a nepohyblivé	41
5. Praktická část – výzkum.....	44
5.1. Cíl praktické části	44
5.1.1. Hypotézy	45
5.2. Použité metody	46
5.3. Průběh průzkumu	46
5.4. Výsledky dotazníkového šetření a jejich interpretace – dotazníky pro rodiče	47
5.4.1. Výsledky z dotazníků pro rodiče	48
5.4.2. Závěr z dotazníků	65
5.5. Výsledky rozhovorů s dětmi.....	67
5.5.1. Výsledky rozhovorů s dětmi.....	67
5.5.2. Závěr rozhovorů s dětmi	79
5.6. Závěr celého výzkumu	79
6. Návrh pro praxi.....	80
7. Závěr.....	81
8. Slovník cizích slov	83
Seznam použité literatury	87
Seznam příloh:	89
Příloha A – Úvaha Lukáše Daniela nad virtuálním světem.....	90
Příloha B – Dotazník ke Dni Offline	92
Příloha C – Dotazník pro rodiče.....	93

Příloha D – Dodatek k dotazníkům pro rodiče	95
Příloha E – Otázky pro rozhovor s dětmi.....	96
Příloha F – Grafické vyhodnocení dotazníků od rodičů	97
Příloha G – Tabulkové vyhodnocení dotazníků od rodičů	104
Příloha H – Grafické vyhodnocení rozhovorů s dětmi.....	109
Příloha I – Tabulkové vyhodnocení rozhovorů s dětmi	114

Úvod

„Mobilní telefony jsou nedílnou součástí našeho každodenního bytí. „Protože je smartphone neustále dostupný, má na nás silnější vliv než televizory, počítače nebo herní konzole. Dokonce ještě silnější, mělo by se říct, protože nás sice spojuje s celým světem, ale odvádí nás od věcí a lidí v našem bezprostředním okolí. Vývoj směřující k životu v propojené síti je dramatický: ještě u rozhlasu trvalo skoro čtyřicet let, než na celém světě získal padesát milionů uživatelů. Televize tohoto počtu dosáhla již za třináct let. U počítačů to trvalo znovu o něco déle – šestnáct let –, pravděpodobně proto, že počítače byly v prvních letech po uvedení na trh stejně drahé jako auta (na což si dnes už jen málokdo vzpomene). Téměř bezplatný internet však měl padesát milionů uživatelů už za necelých pět let a u iPhonu trval prodej padesáti milionů exemplářů jen něco přes tři roky. Jen v posledním čtvrtletí roku 2014 jich bylo prodáno 74,5 milionů. Před několika málo lety byl smartphone ještě privilegiem mládeže a mladých dospělých, dnes má nejvyšší prioritu na seznámení dárků k Vánocům nebo narozeninám u žáků základních škol.“¹

Všichni při používání chytrých mobilních telefonů nebo tabletů, vidíme jen samé pozitiva při práci s daným přístrojem. Častokrát nám ulehčuje práci, nemusíme tolik zatěžovat mozek. Vše potřebné si nemusím pamatovat, mohu si to kdykoli zapsat, nebo dohledat. Ale uvědomili jsme si někdy jaký to může mít dopad na lidský mozek, naši psychiku, na naši fyzickou stránku osobnosti? To, že každý dospělý je již v „pasti“ vymožeností smartphonů a jiných digitálních technologií, je už dnes na denním pořádku. Ale bohužel to začíná být tato situace stejná i u dětí a postupem času se zmenšuje věkový průměr dětí, kteří umí ovládat daná zařízení, nebo která jsou i jimi posedlí. Tohle byl hlavní důvod mé práce. Chtěla jsem zjistit, průměrný věk dětí, kdy se začínají zajímat o digitální technologii. Získávala jsem více informací o dané problematice a dalších potřebných informací, které souviseli s daným tématem. I jsem se seznámila s několika lidmi, kteří upozorňují nad možnými negativními vlivy moderní technologie na jedince. Dále jsem se snažila zjistit nežádoucí dopady na člověka, při nadměrném používání chytrých telefonů a tabletů.

Cílem teoretické části mé bakalářské práce bylo vymezení pojmu Nomofobie a poukázání na možnosti rozvoje závislosti, na vliv mobilních telefonů na člověka, na negativní dopad digitální technologie na jedince, na vliv společnosti v dané problematice.

¹ SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str.47-48

Vymezení hranice mezi uživatelským používáním digitální technologie a závislosti. Jak předcházet závislosti.

Cílem praktické části mé bakalářské práce bylo zjistit, jaký mají vliv chytré mobilní telefony nebo tablety na vývoj dětí. Časově vymezit, kdy se děti o tuto technologii začínají sami zajímat. Jak dlouho tráví čas na chytrém telefonu či tabletu. Jak si jsou rodiče vědomy možných vlivů moderní technologie na vývoj dětí.

Na základě získaných dat, kde jsem analyzovala výsledky a dospěla jsem k závěru, že nadměrné, ale i uživatelské používání digitální technologie má velký dopad na děti, jak v oblasti fyzické, psychické i sociální. Toho jsou si vědomy i dotazovaní rodiče – 49,21 % si uvědomují, že může být velké riziko závislosti či jiného rizika a jen 4,76 % si myslí, že nemusí, pokud bude dítě pod dohledem rodičů. Děti se poprvé začaly zajímat o moderní technologii mezi 1-2 rokem (32,08 %), 2-3 rokem (43,40 %), 3-4 rokem 11,32 %. 90 % dětí ví na co používáme chytré mobilní telefony a z toho 26,98 % začalo s nimi samostatně manipulovat podle intuice. Samozřejmě, děti se rychleji zapojují do digitálního světa než my. A budou se v něm lépe a snáze zdokonalovat. Pokud je naučíme správnému zacházení s touto vymožeností, nemusí propadnout závislosti – Nomofobii.

1. Novodobé nelátkové závislosti

„Nedílnou součástí běžného života člověka moderní doby jsou fenomény, jako počítače, internet, e-mail, mobilní telefony, ale i například nakupování v hypermarketech. Lidé jsou v současné době stimulováni zejména finančním efektem svých aktivit, což vede mnohdy k intenzivnímu pracovnímu tempu a značnému zatížení. Výše uvedené technologie obvykle modernímu člověku slouží a pro většinu lidí není jejich využívání spjato s žádnými problémy. Tento technologický „boom“, který provází člověka prakticky od nejútlejšího dětství, s sebou však přináší i jistá úskalí a problémy, které se objevují současně s narůstající intenzitou využívání těchto technologií a jejich všudypřítomností. Jejich nadměrné užívání může vyústit ve vznik tzv. novodobých nelátkových závislostí. Podle Benkoviče (2007) jde o často diskutované jevy, jako je problematika spojená s nadměrným užíváním internetu a hraní počítačových her, ale i nadměrné užívání mobilního telefonu, nadměrné nakupování či přehnaná zaujatost vlastním tělem. V posledních letech se rozvíjejí závislosti na sociálních sítích a virtuálních vztazích. Ve všech těchto případech, kdy hovoříme o novodobých nelátkových závislostech, se tedy jedná o patologické používání či provozování daných aktivit. V souvislosti s novodobými nelátkovými závislostmi má význam uvažovat především o vzniku psychických závislostí, nikoliv tedy závislostí somatických či psychosomatických, jako je tomu např. při užívání psychotropních látek. Psychická závislost se vyznačuje především velmi silnou touhou, bažením, dychtěním.

Na rozdíl od závislostí na psychoaktivních látkách však neexistují u novodobých nelátkových závislostí zatím jednotná diagnostická kritéria. O diagnostickém zařazení a diagnostické klasifikaci jednotlivých typů novodobých nelátkových závislostí se stále vedou odborné diskuse. Novodobé nelátkové závislosti jsou však často zmiňovány spolu s nutkáním a impulzivními poruchami, neboť neexistuje řada podobností v základních charakteristikách obou skupin. Benkovič (2007) uvádí následující charakteristiky:²

- a) Touha (bažení – craving) po příjemných zážitcích a zaujatost těmito činnostmi – hrou (v případě gamblingu), prací (u workoholismu), nakupování (u oniomanie), surfování po internetu, elektronickou poštou, komunikací přes sociální sítě,

² Benkovič J. – Novodobé nelátkové závislosti. *Psychiatria pre prax*, 2007, 8, č.6, str. 263 – 266, citováno z FISCHER Slavomil, ŠKODA Jiří - Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 125 – 126.

navazování virtuálních přátelství (u závislosti na PC a internetu), telefonováním a posíláním sms přes mobil.

- b) Problémy s kontrolou v jednotlivých výše uvedených činnostech. Zvyšuje se též frekvence jednotlivých činností před jinými činnostmi a délka času, kterou jedinec těmito činnostmi tráví, či jejich intenzita.
- c) Preference těchto činností před jinými činnostmi, aktivitami, povinnostmi a zájmy jedince.
- d) Pokračování v těchto činnostech navzdory závažným důsledkům, které to přináší. Jedná se např. o důsledky ekonomické (zadlužování), rodinné (konflikty, problémy ve vztazích), pracovní, společensko – sociální a v některých případech i fyzické.“³

1.1. Nomofobie a další závislosti

Nomofobie je poměrně nová psychiatrická porucha, která je popisována ve vzrůstající míře od začátku 21. století. Tento termín spadá do novodobých nelátkových závislostí, kam patří i **Netholismus** - závislost na internetu, **Oniomanie** – závislost na nakupování, **workoholismus** – závislost na práci, **dysmorfofobie a bigorexie** – patologická posedlost svým zjevem a péčí o své tělo. Nedivím se, že tyto závislosti jsou spojeny. V dnešní době jsou telefony už malé počítače, kde můžeme využít službu internetu, chatování, nakupování. Součástí aplikací v chytrých telefonech jsou i programy pro psaní ve wordu, tvoření prezentací, psaní v excelu, atd. Tím pádem, kdo pracuje s těmito programy, nemusí pracovat na počítači a pro vytvoření důležité dokumentace může využít i svůj telefon, který má neustále při ruce. Tudíž se závislostí na telefonu souvisí i workoholismus. Nehledě na to, že můžeme mít díky Facebooku a Messengeru neustále spojení se svými zaměstnanci či zaměstnavateli. Může se lehce stát, že bude pod nátlakem svého šéfa. Dále součástí aplikací v telefonu je i internetové bankovníctví, díky kterému můžeme během pár minut zaplatit potřebnou částku. Umožňuje nám manipulovat s penězi, aniž bychom je drželi v ruce. Což se může lehce zvrtnout v oniomanii. Daný člověk může v neopatrnosti utratit více, než si může dovolit. „V informační společnosti na planetě obepnuté infosférou (Sak,2007) se stále více procesů, událostí a jevů stěhuje do

³ FISCHER Slavomil, ŠKODA Jiří - Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 125 – 126.

mediálního prostoru a do kyberprostoru a odehrává se ve virtuální realitě, resp. realita vzniká oscilací mezi mediální a virtuální realitou a realitou přirozeného světa.“⁴

„Lidé trpící závislostí na mobilu nejsou schopni vzdálit se od svého telefonu na delší dobu než několik minut. Nevypínají ho ani na noc a neustále kontrolují, jestli nezmeškali hovor nebo zprávu.“⁵

Díky novým vymoženostem jako je Facebook, Instagram, Snapchat, Viber, WhatsApp, Hangouts, Skype, můžeme komunikovat s celým světem, nejen s nejbližšími kamarády. Hlavně můžeme sledovat i neustálé dění ve světě. Což jen podporuje a prohlubuje závislost. I já se musím přiznat, že při jízdě MHD, pokud mám u sebe telefon a nemám u sebe knihu, či nějakou bytost na verbální komunikaci, dívám se na nejnovější informace ze světa na těchto sociálních sítích.

„S masivním nástupem smartphonů, které jsou online napojeny na internetové aplikace, tato závislost ještě narůstá, neboť je potencována i závislostí na internetu či virtuální online komunikaci. Spolu s tím, jak závislost pokračuje, komunikace takového člověka se minimalizuje pouze na styk zajištěním čím dále tím větším a barevnějším dotykovým displejem smartphonů. Nomofobie je označení pro patologickou závislost na telefonování a posílání krátkých textových zpráv (SMS) či multimediálních zpráv (MMS). K této dnes již částečně archaické definici můžeme dále přičíst i závislost na komunikaci realizované prostřednictvím internetových aplikací mobilních telefonů. Využití mobilních telefonů v běžném životě je dnes již naprosto běžnou a standartní součástí života moderního člověka. V České republice je dnes více uživatelů služeb mobilních operátorů, než je součet všech obyvatel státu, včetně kojenců. Znamená to, že dnes mnozí lidé vlastní a používají více mobilních telefonů současně. Závislým na mobilním telefonu se podle Benkoviče stává ten, kdo často myslí na telefonování, zvyšuje četnost telefonických hovorů a posílání různých typů zpráv, prodlužuje čas strávený telefonováním nebo psaním zpráv, pociťuje napětí a neodolatelné nutkání telefonovat nebo psát a posílat zprávy a cítí příjemné vzrušení při těchto činnostech.“⁶

My všichni se tímto způsobem života dostáváme k digitalizace lidstva. Petr Sak se zaměřil na digitalizaci mládeže. „Způsob využívání informačních technologií mladou

⁴ SAK Petr - Úvod do teorie bezpečnosti: nekonvenční pohledy na minulost, přítomnost a budoucnost lidstva. Praha: Petrklíč, 2018. ISBN 978-80-7229-652-1, str. 217-218.

⁵ FISCHER Slavomil, ŠKODA Jiří - Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 133

⁶ FISCHER Slavomil, ŠKODA Jiří - Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 133–134.

generací, v generačním rozměru vznikající počítačová závislost, přechod z přirozené komunikace tváří v tvář na elektronickou komunikaci na sociálních sítích, narůstající kanalizace komunikace a ústup myšlenkových operací, včetně analytických, narůstající objem času, kdy jsou mladí lidé on-line až do stavu, kdy jsou on-line permanentně, včetně spánku, jsou potlačovány individuality jedince a roste závislost na kyberdavu projevující se liky a počty sdílení, to vše jsou projevy a formy digitalizace člověka a opuštění lidské podstaty. “⁷

Když se zaměřím na dnešní mládež, každý neustále kontroluje svůj telefon, neustále jej drží v ruce, sleduje sociální síť a dívá se na sesbírané lajky za celý den. Dokonce se již stalo mnoho zranění a trapasů z důvodu nedostatečné pozornosti a zahledění do obrazovek smartphonů. A bohužel se tento problém netýká už jen mládeže, ale i dětí. Většinou s nástupem do základní školy, děti dostávají svůj první telefon, který mají po ruce každou minutu. A k mobilnímu telefonu, musí být nějaký účet na telefonování, kdyby se náhodou něco stalo a děti by potřebovaly zavolat rodičům o pomoc. Ale dnes mají už skoro všichni paušály. Každý paušál se skládá z velmi výhodného balíčku volání + sms zprávy + internetová data. Tím pádem, i děti ve věku 6 -7 let a více mohou být on-line každý den a každou minutu. Nehledě na to, že chytré mobilní telefony mají skoro na každém rohu dostupnou wifi, díky které se děti mohou připojit na internet. „Stále dochází k nárustu míst, ze kterých lze do kyberprostoru vstoupit, počtu uživatelů, kteří jsou k takovému vstupu kvalifikováni a množství času věnovaného kyberprostoru. Zároveň se rozšiřuje i varieta zařízení umožňující vstup do kyberprostoru – palmtopy, PDA, mobilní telefony, veřejně dostupné terminály. Roste ale nejen počet takových zařízení, ale i činností, které lze digitálně v kyberprostoru realizovat. Čím jsou jedinci více spojeni s novými technologiemi (vyšší index komputelizace), tím rozmanitější jsou zařízení, která jsou pro připojení využívání (více využívají mobil, palmtop, notebook).“⁸

Zkusili jste se někdy rozhlédnout kolem sebe při jízdě v městské hromadné dopravě? Všimněte si, kolik lidí využívá telefon. Větší část má telefon na zaplnění svého času při cestování pomocí her, poslechu hudby, či chatu. Několikrát jsem již zaznamenala, že lidé při jízdě v metru využívají telefon, na chatování s přáteli. Ale jelikož v metru není převážně žádný signál, nebo jen velmi slabý, jedinci posílající zprávy, vykazují pocity nervozity a napětí. Místo, abychom využili cestování pro navázání nových kontaktů a

⁷ SAK Petr - Úvod do teorie bezpečnosti: nekonvenční pohledy na minulost, přítomnost a budoucnost lidstva. Praha: Petrklíč, 2018. ISBN 978-80-7229-652-1, str.243

⁸ SAK Petr, MAREŠ Jiří - Člověk a vzdělání v informační společnosti. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0, str.251.

reálné komunikace. Jsme všichni uzavřeni do sebe a spoléháme se spíše na virtuální komunikaci. Poté přichází stav, kdy se bojíme o ztrátu signálu a tím pádem i o ztrátu kontaktu s naším vizuálním přítelem.

„Naše století přineslo také novou fobii zvanou „**nomofobie**“ – strach ze ztráty kontaktu při nedostupnosti mobilního spojení. Hrozí nám digitální demence? Nad tím se zamýšlí řada autorů, v roce 2014 vyšla publikace specialisty na mozek Manfreda Spitzera, který popisuje, k jakým psychickým změnám může vést přílišné používání digitálních médií. Výsledky výzkumů, které zmiňuje, jsou alarmující. Na digitálních médiích vzniká závislost. V dlouhodobém horizontu poškozují tělo, a především mysl. Jakmile přestaneme vyvíjet duševní úsilí, ochabuje nám paměť. Nervové spoje odumírají a ty nové nepřežijí, protože jich není třeba. U dětí a mladistvých dramaticky klesá vinou digitálních médií schopnost učení. Výsledkem jsou poruchy pozornosti a čtení, úzkost a otupělost, poruchy spánku a deprese, nadváha, sklony k násilí a úpadek společnosti.“⁹

1.1.1. Vliv mobilních telefonů na jedince

„S nástupem nových informačních a komunikačních technologií do života společnosti, se vznikem kyberprostoru a s utvářením virtuální reality se proměňují také procesy začleňování do společnosti – socializace a sociálního zrání. Sociálním zráním se jedinec připravuje k životu ve společnosti. Kyberprostor a virtuální realita však přinášejí zcela nový typ reality, ve které se jedinci pohybují od útlého dětského věku. Tato skutečnost se do jejich sociálního zrání promítá, a to dvěma způsoby: v jednom proudu jde o sociální zrání prostřednictvím virtuální reality, ale vztažené k přirozenému světu, v druhém proudu o sociální zrání vztažené k virtuální realitě.“¹⁰

„Častým spouštěčem nomofobie je nuda, samota, nedostatek jiných kvalitních podnětů, dostupnost finančních prostředků. Závažné důsledky, se kterými se postižení jedinci setkávají, se mohou objevit v oblasti finanční a mezilidských vztahů:

- Jedinec není schopen potlačit pokušení provést nějaký čin, který jej nebo jinou osobu poškozují. Takové nutkání se může, ale také nemusí, snažit potlačit a své

⁹ VOŘÍŠEK Karel a VYSEKALOVÁ Jitka-Jak být přesvědčivý a neztratit se v davu. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5385-0, str. 22.

¹⁰ SAK Petr, MAREŠ Jiří - Člověk a vzdělání v informační společnosti. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0, str.255

jednání může, ale také nemusí, předem promýšlet. (V případě závislosti na mobilním telefonu bude převažovat snaha své neplánované jednání potlačit.)

- Napětí, které se před provedením činu stupňuje.
- Provedení činu je doprovázeno pocitem uvolnění, někdy i uspokojením. Čin se shoduje s okamžitým přáním jedince. Ihned po jeho provedení se mohou dostavit výčitky, lítost nebo pocit viny.¹¹
- Jedinec není schopen ubránit se impulzům v souvislosti s mobilním telefonem.
- Jedinec se zaměstnává používáním mobilního telefonu (v duchu si opakuje a znovu připomíná zážitky spojené s telefonem).
- Aby mobilní telefon jedince i nadále uspokojoval, musí zvyšovat intenzitu jeho používání.
- Když postižený jedinec prožívá stres, jeho touha po kontaktu prostřednictvím mobilního telefonu se zvyšuje.
- Opakovaně, ale neúspěšně, se jedinec pokoušel zbavit své fixace na mobilním telefonu.
- Když se postižený snaží omezit používání mobilního telefonu, cítí se nesvůj a je podrážděný.
- Mobilní telefon je pro postiženého jedince prostředníkem, který mu umožňuje uniknout svým každodenním problémům nebo se s nimi vyrovnat. Touto cestou se snaží zmírnit dysforickou náladu (např. pocity osamění, bezmocnosti, úzkosti, deprese).
- Jedinec lže, aby zakryl rozsah svého zaujetí pro mobilní telefon.
- Svým chováním postižená osoba ohrožuje vztahy k příbuzným, k lidem v zaměstnání nebo ve škole, k lidem blízkým.
- Dalšími charakteristickými znaky člověka závislého na mobilním telefonu jsou:
- Činnost, na které je dotyčná osoba závislá (používání mobilního telefonu), jí postupně zabírá veškerý volný čas, až nakonec nedělá nic jiného, než se jí věnuje nebo na ni myslí.
- Takový jedinec hraje ve společnosti spíše roli „hvězdy“, ke které všichni vzhlížejí, na první pohled není vidět, že by trpěl nějakou poruchou.
- Je velmi sebevědomý, energický, někdy až dotěrný.

¹¹ FISCHER Slavomil a ŠKODA Jiří-Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 134.

V krajním případě může, stejně jako u závislosti na návykových psychotropních látkách, trpět odvykacím stavem (třes rukou, nevolnost).¹²

„Škodlivé následky digitalizace našeho světa se různým způsobem týkají nejen našeho ducha, nýbrž i těla. A protože duch sídlí v těle, projevují se negativní tělesné následky dodatečně i na duchu.“¹³ Podle Spitzera mohou nastat poruchy spánku, deprese, závislost a tělesné následky. Nespavost, nebo nedostatek spánku, což způsobuje narušení funkcí slinivky břišní, zvýšení hladiny cukru v krvi, změn metabolismu, které mívají za následek cukrovku. Dále dochází k navýšení tělesné hmotnosti. Děti mohou díky nadměrnému používání smartphonů, tabletů a počítačů se dostat do depresí a k chronickému stresu, vyvolaný nedostatkem kontroly nad vlastním životem. Začínajícím stádiem je nechut' nic dělat, U mladistvých se to projevuje především ve škole, nechut' ke škole i k mimoškolním aktivitám. Je dokázáno, že čím více žáci používají média, tím méně se účastní společných aktivit ve spolcích a kroužcích. **Deprese** mohou způsobovat nejen snížení imunity, hormonální defekty, poruchy trávení, muskulatury, srdce a krevního oběhu, ale i odumírání nervových buněk v mozku, narušování koncentrace a paměti. Jelikož digitální média především užívají děti a mladiství, kteří mají před sebou v podstatě ještě hodně dlouhý život, mají i všechny tyto zdravotní škody, způsobené digitální médii, spoustu času se rozvinout a dlouhodobě vyústit v mnohočetné komplikace.¹⁴

Podle Jana Kocouna má používání informační a komunikační technologie negativní dopad na:

- zdravotní stránku (špatná ergonomie při sezení způsobující křivění páteře, přemáhání krčních svalů, křečové žíly, nedokrevnost),
- na zrak (oku, díky strnulému pohledu na jedno místo, ochabují oční svaly ovládající ostrost vidu, dochází tak k deformaci oční bulvy, a tím ke slabozrakosti nebo dalekozrakosti či jiným očním poruchám, včetně následných projevů vysychání oční sliznice či bolestem hlavy),
- psychické a psychosomatické potíže (ztráta sebekontroly, ztráta své identity, agresivita, špatný odhad důsledků při přebírání podnětů z virtuálního světa do reálného),

¹² FISCHER Slavomil a ŠKODA Jiří-Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 134–135.

¹³ SPITZER, Manfred - Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7, str.232

¹⁴ SPITZER, Manfred - Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7 – str.232 - 246

- špatná komunikace a chybějící slovní zásoba¹⁵

K negativním vlivům moderní technologie mi přidal i svůj názor a studii o negativním záření LED světla Hynek Medřický. Riziko používání mobilních telefonů a tabletů vzniká přes den, pokud zkracuje dobu pobytu na denním světle, a večer a v noci, pokud není přístroj používán s oranžovým či červeným filtrem nebo s ochrannými brýlemi. Nejčastější důsledky jsou: spánková deprivace, zvýšená únava, zhoršená paměť, vyšší riziko deprese, poruchy metabolismu a následné poruchy příjmu potravy, horší kognitivní výkon, snížená imunita a oslabená schopnost regenerace. Podle pana Medřického bychom neměli zanedbávat prevenci. Přes den prodloužit pobyt na denním světle, při pobytu v interiéru zajistit vhodné přisvětlení. 90 minut před spaním používat jen bezpečné světelné zdroje, které neobsahují modrou složku spektra (žárovka s vláknem výrazně ztlumená stmívačem, oranžová či červená LED, nebo alespoň LED CCT pod 2200K). Tedy 90 minut před spaním bez televize, počítače a mobilu. Dbát na dostatečnou délku spánku v co nejdokonalejší tmě, u dospělých je to cca 8,5 hodiny spánku každou noc. Při nutnosti použít počítač či jiný displej pozdě večer používat ochranné brýle s červeným nebo oranžovým zorníkem.

Další vliv moderní technologie se odráží na **sociálním zrání, socializaci, sociabilitu a normalitu** člověka. „S nástupem nových informačních a komunikačních technologií do života společnosti, se vznikem kyberprostoru a s utvářením virtuální reality se proměňují také procesy začleňování do společnosti – socializace a sociální zrání. Sociálním zráním se jedinec připravuje k životu ve společnosti. Kyberprostor a virtuální realita však přinášejí zcela nový typ reality, ve které se jedinci pohybují od útlého věku. Tato skutečnost se do jejich sociálního zrání promítá, a to dvěma způsoby: v jednom proudu jde o sociální zrání prostřednictvím virtuální reality, ale vztažené k přirozenému světu, v druhém proudu o sociální zrání vztažené k virtuální realitě.“¹⁶

Já osobně se k této teorii přikláním. Pokud nemám při cestování s sebou knížku na čtení a jedu sama, ihned sáhnu po telefonu a už mačkám různé barevné ikony. Nudu vyplňuji posloucháním písniček, hraním her, prohlížením fotek z minulých prožitých akcí. Navštívím, přes využití mobilních dat, internetové stránky a sociální sítě. Je pravda, že často si vyřídím důležité emaily, či si zařídím jiné důležitosti a doma se mohu už věnovat

¹⁵ KOCOUN Jan - Negativní vlivy ICT ve vzdělávání [online]. [cit. 2019-03-25]. Dostupné z: http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2010_Kocun/#Zdravotn%C3%AD_aspekty_ICT_p%C5%99i_pou%C5%BE%C3%ADv%C3%A1n%C3%AD_po%C4%8D%C3%ADta%C4%8D%C5%AF

¹⁶ SAK Petr, MAREŠ Jiří - Člověk a vzdělání v informační společnosti. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0, str.255.

jiným věcem. Ale je důležité být k sobě upřímný. Jak nudná část našeho dne je dlouhá? Pokud to převažuje více jak půlku dne, můžeme říci, že daný jedinec se přibližuje k závislosti. Poznáme vůbec, že trávíme větší část našeho času ve virtuální realitě? „V informační společnosti člověk stále více opouští svět a stěhuje se do **kyberprostoru** a jevy přirozeného světa nahrazuje virtuální realitou, tvořenou ve své podstatě nulou a jedničkou a informacemi. To, jak dokáže v této situaci vnímat, reflektovat a analyzovat informace a relevantně podle nich jednat, určuje jeho bezpečnost, kvalitu života a pozici ve společnosti.“¹⁷

Bohužel toto se stalo mému přítelovi. Pracuje jako operátor obráběcí linky. Jeho zaměstnání jej nenaplnňuje, je stereotypní a má mnoho času, který potřebuje nějak vyplnit. Převážnou část trávil na sociálních sítích, chatu, internetových stránkách. V našem vztahu začali hádky typu: „Proč mi neodepisuješ? Ty nemáš na mě čas?“ Přitom já jsem byla ve svém zaměstnání, kde jsem se musela věnovat dětem. Tak vznikl další problém, že si začal psát jinými lidmi, kteří měli čas, když on byl v práci. Nakonec to přerostlo v to, že byl neustále na telefonu, i když jsme byli už spolu. Uzavřel se do virtuální reality, která jej časem doběhla. Začal mít problém sám se sebou. Neustále pozoroval své kamarády na sociálních sítích, kde cestují, co dokázali, čemu se věnují. A najednou naskytla situace, kdy jsme každý den řešili, že je méněcenný a nic nedokázal. Až to skoro přerostlo v depresi. V tu dobu přišel správný čas pro digitální detoxikaci a odpoutání od virtuální reality. Přítel omezil sociální síť, chatování, jen na důležité, pracovní záležitosti. A telefon používal jen na psaní zpráv a volání. Musím říct, že mu to velmi prospělo. Najednou si začal více všimnout svého okolí. Uvědomil si několik důležitých věcí, které se mu povedli v životě a sám si dokázal zvednout sebevědomí. Dokázal to tím, že věřil sám v sebe a neporovnával se se svými virtuálními přáteli.

„Závislost na mobilních telefonech se v poslední době stává stále významnějším fenoménem. Domníváme se, že to má různé příčiny. Mobilní telefony umožňují lidem budovat a udržovat si síť kontaktů a vyhledávat další, což je patrně hlavní motiv vzniku závislosti na mobilních telefonech. S obdobným jevem se můžeme setkat v souvislosti se sociálními sítěmi na internetu a vytvářením virtuálních vztahů. Díky současným technologiím oba tyto vlivy v podstatě splývají.“¹⁸

¹⁷ SAK, Petr. Úvod do teorie bezpečnosti: nekonvenční pohledy na minulost, přítomnost a budoucnost lidstva. Praha: Petrklíč, 2018. ISBN 978-80-7229-652-1, str.221

¹⁸ FISCHER Slavomil a ŠKODA Jiří-Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 135.

1.1.2. Soukromí

„Spolu s mobilními telefony jsme ztratili své soukromí. Ať se s mobilem hne kamkoliv, tak o tom náš operátor ví. Kromě toho má také u mnohých zákazníků operátor přístup ke spoustě osobních údajů. Každou minutu vašeho života, kdy máte zapnutý váš telefon, ví váš operátor, kde jste, jak dlouho tam jste, s kým telefonujete, jak dlouho s ním telefonujete a komu píšete SMS. Každý váš krok je neustále sledován, ať chcete nebo ne. Každý váš hovor lze odposlouchávat, ať chcete nebo ne a každou vaši textovku si někdo může přečíst. Ten někdo, kdo má tu moc vás sledovat je váš operátor, soukromá společnost. Ten někdo může zjistit, kdy ráno vstáváte a kdy večer chodíte spát, kam přes den chodíte, komu telefonujete, kdo telefonuje vám. Ten někdo ví o každém vašem kroku. Ví, kam jezdíte na dovolenou, kde bydlíte, kde pracujete, kudy jezdíte do práce, ví prostě skoro vše. Když váš operátor nebo respektive jeho zaměstnanec, který má k těmto informacím přístup, chce, tak to všechno ví a ví to přesně a ví to hned. Ptáte se, jak je to možné? Jednoduše, bez informací o vaší poloze by váš mobilní telefon nemohl být mobilní. Operátor tyto informace prostě musí znát. Operátor sice nezná vaši polohu přesně, ví jen čísla svých vysílačů v jejichž blízkosti se nacházíte a několik málo dalších informací. To mu ale úplně stačí na to, aby přibližně zjistil vaši polohu. Ve městech se může jednat o přesnost na metry a mimo města o přesnost na desítky až stovky metrů. Samozřejmě, že tímto nechci říci, že každý krok každého majitele mobilního telefonu v ČR je stále sledován. Nicméně tomu tak být může. Technicky je to možné a není to ani příliš složité. U každého operátora existuje skupina lidí, která má přístup ke všem těmto informacím. Kromě toho operátoři některé z těchto informací běžně poskytují Policii ČR pokud si na to přinese patřičné povolení. V ČR lze tyto informace zjistit o více než 40 procentech obyvatel!“¹⁹

Další, kdo může mít informace o našem každém kroku jsou naši rodiče. V rukách dětí se stále častěji objevují chytré telefony. Ale vždy je plně v režii rodičů, aby rozhodli o tom, kdy a za jakých podmínek začne potomek používat mobil. Déle než rok nabízí vyhledávací gigant službu Google Family Link. Po instalaci aplikace a přihlášení mají rodiče řadu možností. Získají například přehled o tom, co si dítě stáhlo z Obchodu Play a zároveň mohou sledovat, kolik času tráví v jednotlivých aplikacích. Výstupy jsou prezentovány v

¹⁹ ZIKMUND, Martin - Mobilní telefony: konec soukromí v Čechách?. Mobilmania.cz [online]. 20.března 2001 [cit. 2019-04-02]. Dostupné z: <https://www.mobilmania.cz/clanky/mobilni-telefony-konec-soukromi-v-cechach/sc-3-a-1002816/default.aspx>

podobě týdenních a měsíčních souhrnů. Instalaci programů mohou rodiče také schvalovat a zamítat. K dispozici jsou limity používání, kdy rodič určí, kolik času smí potomek na zařízení během dne strávit. V nočních hodinách, kdy má dítě spát, lze telefon nebo tablet automaticky uzamknout. Možnosti sledování a ovládání telefonu dítěte jsou opravdu široké. Rodič po nastavení ochrany může nainstalovat:

- V sekci Ovládací prvky Google Play lze nastavit věkové limity pro Obchod Play, tedy jaké aplikace a hry může dítě instalovat s ohledem na svůj věk.
- Filtry v Google Chrome umožňují zakázat dítěti návštěvy webů „pro dospělé“, případně je možné povolit jen zadané adresy.
- Filtry ve Vyhledávání Google umožňují zapnout a vypnout takzvané „bezpečné vyhledávání“.
- V sekci Aplikace Android můžete kontrolovat, jaké programy má potomek nainstalované, případně vybrané zablokovat.
- Poloha – zobrazování polohy zařízení, díky čemuž mohou rodiče zjistit, kde se jejich dítě (respektive telefon) nachází.
- V sekci Informace o účtu je kromě prohlížení také možné změnit heslo či dětský účet smazat.

Dále lze na úvodní stránce aplikace Family Link sledovat polohu dítěte (pokud je to povoleno v nastavení), včetně adresy, sledovat používání aplikací či omezit počet hodin, po které může dítě telefon používat s ohledem na den v týdnu. Nastavit můžete také „večerku“, kdy bude zařízení uzamčeno ale bude možné pouze z něj a na něj volat. Kromě toho lze dětský telefon na dálku uzamknout, upravit denní limit či večerku a podívat se, jaké aplikace si dítě nainstalovalo za poslední týden. Pokud chce dítě instalovat aplikaci, ke které je nutný souhlas rodičů, může je požádat. Rodič může požadavek schválit buď zadáním hesla na zařízení dítěte, nebo vzdáleně z rodičovského telefonu.²⁰

Rodiče si aplikaci Family Link velice chválí. Ale, aby rodič dosáhl na tuto novou aplikaci dosáhl, musí on sám i dítě vlastnit nejnovější telefon s nejnovějším androidem, který podporují funkce aplikace Family Link. Pro založení účtu musí rodič zadat základní informace o sobě i o dítěti. Tudíž pro vychytralé a šikovné „hakry“ je zase úžasný materiál pro zneužití. „Může dojít k zcizení dat, ovládnutí programu zvenčí, narušení programu a způsobení jeho nefunkčnosti, způsobení výpadku přístroje, odcizení a zveřejnění dat, krádež a zneužití hesel, adres a citlivých osobních údajů, včetně nabourání do bankovního

²⁰ KILIÁN Karel - Family link: rodičovský zámek [online]. 25.května 2018 [cit. 2019-04-10]. Dostupné z: <https://www.svetandroida.cz/google-family-link-deti-kontrola-aplikace/>

účtu, odcizení peněz, poškození hardwaru a softwaru.“²¹ Bohužel vše má své pro i proti. Mě osobně, tato aplikace přijde nevhodná. Díky založení rodičovského účtu a omezování dětí na dálku, snižuje se autorita rodičů u dětí a mizí důvěra mezi rodiči a dětmi.

„Dalším faktorem v souvislosti s vytvářením závislosti na mobilním telefonu je podle Turečka fakt, že společnost z mobilního telefonu učinila statusový symbol. U mladých lidí je rozhodující, jakou značku a typ mobilního telefonu používají. Vypovídá to o nich samotných i o tom, co si mohou dovolit.“²² Skoro všichni vlastníme nejmodernější chytré smartphony s dotykovým displejem a mnoho užitečnými i nepotřebnými aplikacemi, které ani z poloviny nevyužijeme. Mnohokrát si kupujeme novější přístroj jen z důvodu potřeby vyrovnat se ostatním. Hlavně tento problém se vyskytuje u dětí. Pokud má někdo horší mobilní telefon, nebo žádný, většinou se stane středem posměchu a může si stát i hlavním terčem **šikany**. Nehledě na to, že ten, kdo nemá dnes svůj vlastní profil na internetových sítích, Facebooku, Instagramu, jako by nežil. I když profil si může člověk založit na těchto stránkách až od svých 15 let, pod dohledem rodičů, vždy se najde nějaký způsob, jak počítač a internet zmást a udělat se starším, než jsem. Tudíž dochází k problému, že malé děti od věku 7-8 let mají již tyto profily a vydávají se za starší. Komunikují s kamarády jen přes internetový chat, nebo spolu hrají hry po internetu. Další a závažnější problém může nastat, když se děti stanou obětí **kyberšikany** nebo zneužití od osob se sklony k **pedofilii**. Každý má na svém profilu nejednu fotografii, děti se většinou, hlavně slečny snaží vypadat co nejlépe na fotografiích a často se zestaršují i výrazným líčením a odhalujícím oblečením. Často se stane, že i nadšené maminky nebo babičky, dávají fotografie miminek na internetové stránky a někdy i focené při koupání, což je přesně materiál, často hledaný lidmi s odchylkami pedofilie.

„O mobilních telefonech se říká, že díky tomu, že je člověk stále k dostižení, ať je kdekoliv, ztrácí soukromí. To, že uživatelé mobilních telefonů soukromí skutečně ztrácí je více než pravda.“²³ „Současní lidé, zvláště mladá generace, jejíž členové bez sebemenších zábran permanentně zásobují sociální sítě, především Twitter, Facebook, Youtube a

²¹ SAK Petr - Úvod do teorie bezpečnosti: nekonvenční pohledy na minulost, přítomnost a budoucnost lidstva. Praha: Petrklíč, 2018. ISBN 978-80-7229-652-1, str.239

²² FISCHER Slavomil, ŠKODA Jiří - Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 135.

²³ ZIKMUND Martin - Mobilní telefony: konec soukromí v Čechách?. Mobilmania.cz [online]. 20.března 2001 [cit. 2019-04-02]. Dostupné z: <https://www.mobilmania.cz/clanky/mobilni-telefony-konec-soukromi-v-cechach/sc-3-a-1002816/default.aspx>

Instagram informacemi o sobě, jsou sami sobě bezpečnostní hrozbou.“²⁴ Tímto jednáním si vůbec nechrání své soukromí, naopak jej spíše odhalujeme. Možná, že se tento styl někomu líbí. Cítí se jako hvězda. Díky těmto možnostem chce ukázat světu co dokázal, nebo jaký je. Sama herečka Marie Doležalová na sebe prozradila, že díky natáčení každodenních videí pro její fanoušky a focení žije lépe než kdy předtím. Dává si záležet, aby měla hezky naservírované jídlo, zdravé, kterým bude inspirovat i ostatní. Snaží se být pořádnější. Přesně řekla: „Díky Instagramu a Facebooku jsem lepším člověkem.“ Je to velmi zajímavé. Většina z nás se ohlíží na to, co říkají ostatní. A tak to mají i dnešní děti. Snaží se neustále mezi sebou dohánět, soutěží mezi sebou, natáčí vše kolem sebe, i to co je nevhodné. Fotí a natáčí každý svůj krok a každou chvilku svého dne. Tímto způsobem děti, mládež i dospělý odhalují své soukromí, nejen své soukromí. Poslední dobou je trend mezi dětmi natáčet nějakého svého silnějšího kamaráda, který šikanuje nebo fyzicky napadá jiného kamaráda. Tento případ řešila i policie a přišli na více podobných případů. Dokonce jeden příběh šikanované holčičky byl zveřejněn v televizních novinách.

Další možností odhalování svého soukromí, je natáčení videí a svěřování se před kamerou. Děti a mládež vidí velkou motivaci v „youtuberech“, kteří natáčí každý den nějaké video ze svého života, anebo odpovídají na otázky svých fanoušků. Pomalu, ale jistě se stávají velkými hvězdami internetu, Youtube, idoly a dalších dětí. Děti je pak napodobují, anebo se snaží chovat jako oni. Dokonce za setkání některých slavných „youtuberů“ se platí desítky tisíc za jedno půldenní setkání. Poznala jsem mnoho dětí, kteří vzhlíží k tomuto trendu a přijdou mi, jako kdyby byly zhypnotizované a nepoužívaly svůj rozum a jen opakovaly, to co řekl jejich vzor, nebo mluví jen o něm. Na tuto situaci opět čekají další jedinci, kteří takto zmanipulované děti dokáže přivést k sebepoškozování či až k sebevraždě. Jeden čas kolovala takto zákeřná hra „Bílá Velryba“, která spočívala v tom, že děti, které nebyly spokojené se svým dosavadním životem a byly lehce zmanipulovatelné, museli každý den plnit nějaký úkol zadávaný hlavním manipulátorem. Úkoly se týkaly sebepoškozování a postupně se jejich úroveň zvyšovala, až konečná fáze byla sebevražda. Hra se rozšířila po celém světě a několik dětí ji propadlo, že doopravdy splnily poslední nelehký úkol – smrt. Opět tuto situaci řešila policie a úspěšně dopadla hlavního manipulátora. Ale bohužel, ve světě se skrývá více těchto lidí, kteří čekají na svou příležitost. Musíme být velmi opatrní.

²⁴ SAK Petr - Úvod do teorie bezpečnosti: nekonvenční pohledy na minulost, přítomnost a budoucnost lidstva. Praha: Petrklíč, 2018. ISBN 978-80-7229-652-1, str.225.

Myslím si, že hlavním důvodem, proč děti vzhlíží k těmto mladým lidem, idolům dnešního internetu, je ten, že rodiče se jim tolik nevěnují. Chápu, že jsou unavení z práce a z každodenního záprahu. A po celodenním shonu musí jít udělat večeři, připravit děti na druhý den a o víkendu jsou rádi, když si na chvíli odpočinou, nebo když si mohou jít upravit svou zahradu. Ale každý den vidím, několik dětí bez lásky a pozornosti od rodičů a snaží se to vyhledat u své paní učitelky, která s nimi tráví 75% času z celého dne. Bohužel i ve školství, jsou děti tlačeni již do digitálního světa. Při výuce se využívají interaktivní tabule, tablety, notebooky a počítače. Hlavním cílem je děti seznámit s těmito vymoženostmi moderní doby a naučit je, jak je máme správně využívat. Ale to časová možnost při výuce neumožňuje. Tudíž děti jsou spíše v digitálním světě samouci. Intuitivně používají své chytré telefony a jiná zařízení a většinou jsou neuvědomují všechna rizika jejich chování.

2. Digitální detoxikace

„Zatímco doposud převažoval v životním poli přirozený svět a do životního pole postupně pronikala mediální a virtuální realita, v současnosti se již děti rodí do světa, který je ve velké míře vytvářen mediálně a virtuálně. Klasickou ukázkou sociálního zranění odcizeného přirozenému světu jsou případy, kdy malé dítě, které se dostalo do kontaktu s živým zvířetem, usilovně hledalo ovladač, kterým dospělý zvíře ovládá. Psychický a sociální vývoj dětí probíhá v takto pozměněném světě. Od narození dítěte jsou vedle rodiny média významným socializačním institutem. Osobnost současného člověka se tak stává na jednu stranu mediálním produktem, na druhou stranu – v interakci s digitálními technologiemi ve virtuální realitě – jakýmsi přídavným zařízením těchto technologií. Proměna trávení volného času nespočívá v pouhém rozšíření o další počítačovou aktivitu. Počítač je průsečík (dnes už i telefon či tablet), v němž se sbíhá široké spektrum dřívějších aktivit a vznikají aktivity nové: fotografování, filmování, četba, kreslení, grafická tvorba, vzdělávání, finanční operace, účetnictví, animace, telefonování, poslech hudby, skládání hudby, literární tvorba, nakupování, kontakt s úřady, psaní dopisů, skupinová komunikace, seznamování, sex. Atd. Zájmy, které jedinec dříve uspokojoval v řadě zájmových organizací, na řadě míst a v různém čase, může nyní uspokojovat sám, z pohodlí a intimity domova.“²⁵

²⁵ SAK Petr, MAREŠ Jiří - Člověk a vzdělání v informační společnosti. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0, str.259

Chytré mobilní telefony se rychlosti blesku rozšířily a zdokonalily tak, že je máme každý u sebe. Staří, dospělý, mladí i děti. Využíváme je, v každodenním našem fungování na tomto světě. Ale jsme stále jen uživatelé těchto vymožeností, anebo jsme už chyceni v pasti v závislosti na těchto chytrých věcičkách? Zkusili jste si někdy být bez telefonu? Jak jste se cítili? Přihodilo se vám něco neobvyklého? Já jsem si to vyzkoušela, již několikrát. Ráda si dělám víkendy, bez mobilního telefonu. Nejlépe obklopená přírodou, načerpávám potřebnou energii. Většinou jsem v těchto dnech s mými nejbližšími, tudíž ani funkce telefonu nepotřebuji využívat. Vždy se cítím uvolněná, bez stresu, bez napětí. Užívám si každou chvíli a přijde mi, že čas plyne velmi pomalu. Kolikrát mám pocit, že jsem prožila malou dovolenou. Dokonce jsem byla i týden bez telefonu, ale opět jsem byla v přítomnosti mé rodiny a telefon jsem nepostrádala. Chtěla jsem si vyzkoušet být bez telefonu přes pracovní týden. Zajímalo by mě, jaké by se ve mně mísily pocity. Zda bych nějaké funkce, aplikace postrádala. A pokud by nastala nějaká situace, kde by byl zapotřebí použít telefon, tak jak bych si poradila.

Dokonce jsem se tázala několik jedinců, zda si vyzkoušeli, tuto situaci, být bez chytrého telefonu. Ať na pár dní či hodin. Z třiceti tázajících se mohlo podělit jen pět s touto zkušeností. Většina z nich měli špatné pocity, nervozita, dokonce je přemohl strach, protože si zapomněli telefon. Hned jim hlavou proletěla myšlenka: „Co když se něco stane? Co když budu potřebovat někomu zavolat? “. Jedna slečna měla velmi špatnou zkušenost. Jela autem po dálnici a před ní se stala nehoda. Chtěla pomoc zraněnému, hmatala automaticky po telefonu, ale zjistila, že jej zapomněla doma. Okamžitě zpanikařila. Nevěděla ze začátku, co má dělat. Pak ji napadlo, zastavit nějaké jiné auto a požádat řidiče o přivolání pomoci. Vše nakonec dobře dopadlo. Ale ona si od té doby vždy kontroluje, zda při odchodu z domu má u sebe telefon. Je to doopravdy tak hrozné, kdybychom byli chvíli bez telefonů? Nebo to byla jen vzácná situace?

Mnoho studií ukazuje, že pokud odložíme své chytré dotykové miláčky, začneme si více všimnout okolního světa. Ale dokážeme to? Dokážeme oprostit naši mysl od působení nejnovější elektroniky? Dříve se jezdilo na zahraniční dovolené, roaming byl velmi drahý, a většinou jej měl zřízený jen někdo z rodiny, aby mohl dát zprávu domu, že jsme dojeli v pořádku. Ale dnes tomu tak není. Máme mnoho nabídek levných a výhodných tarifů s možností volat ze zahraničí doslova za hubičku. Nemluvím o tom, že na každém rohu je možnost připojení se na wifi, nebo většina z nás má k dispozici balíček mobilních dat, díky kterým můžeme být neustále online. Každý dáváme na internet. co zrovna děláme, kde jsme, co jíme. Chceme se všem pochlubit, co jsme dokázali. Ale uvědomujeme si, že naše

soukromí je veřejným tajemstvím? V telefonu máme mnoho chytrých aplikací, díky kterým se můžeme prezentovat - Facebook, Instagram, Badoo, Twitter, atd.

Jak jsem již výše zmiňovala. Přítel se zamotal do sítě závislosti. Udělal si 14denní pauzu od sociálních sítí. Používal je jen na důležité, pracovní záležitosti. Jelikož má můj přítel sklony k umění. Zachytil pomocí fotografie a pomocí vyjádření svých pocitů, nádhernou situaci, kde se zamyslel nad naším polapením moderní technologií. Text se mi natolik zalíbil, že bych jej ráda zde citovala.

„Jsou některé věci, co děláme, opravdu tak potřebné? A je nutné mít nové věci, které mají ostatní? Jsme naučeni hned po probuzení vzít telefon do ruky...Vzpomenete si někdy na časy bez internetu? Zkuste se ponořit v myšlence do své historie a vzpomeňte, co vše jsme dělaly a dnes už neděláme... Facebook a jiné aplikace, sociální sítě nás obklopují a my se jim ženeme do náruče...Někdy v nás budí závist, zlost, vztek, hádky, naše emoce pak vzplanou, jindy nás potěší a „zahřeje u srdce“ informace, fotky přátel, rodiny, statusy, apod. Napadla mě představa, co by se stalo, kdyby se Facebook zhmotnil. Představte si ho jako věc, spotřebič, robota....Jak dlouho by vydržel jako věc na trhu? Do doby než by nás omrzela? Než by se objevil nějaký vylepšený model? Každý by ho chtěl, tak jako nové televize, počítače, inteligentní spotřebiče, firmy by ho odebírali ve velkém. Byl by nutností? Napadlo mě, co by se stalo s tou starou verzí. Byla by všude pohozena? Co by zůstalo krom odpadu z ní? Byly by to naše pocity, emoce, vztahy. Nejspíš by se ztratilo veškeré rozumné jednání mezi lidmi. Vázla by komunikace. Nikdo by normálně nehovořil, jen využíval ke komunikaci svého „robotu“. Nakonec by zmizel jazyk, hodnoty. My, pohlceni ve světě virtuality a jen mocní by měli nad námi vládu. Kolem pouze šedí, šrot starých a mrtvých jedinců. Naše životy ve stereotypch a bez radosti, pouze na závislosti. Předhánění se, nesmyslné sdělování, jednání pomocí „Like“, veřejné soudy na obrazovkách, naše duše v přístrojích. Zvláštní představa ne?

Tohle je jen myšlenka, možná by se dal na ní napsat i zajímavý příběh. Já věřím v osud, že nic se neděje náhodou...ale občas se pozastavím, kam se vlastně naše civilizace žene?

Někdo si tyto řádky přečte a řekne si " Co je to za blábol. On se zbláznil." Někdo se třeba alespoň na chvíli zastaví a ponoří se do svých vzpomínek na minulost, ze které každý vycházíme a která nás někam posunuje. A to byl smysl tohoto všeho. Zaujmout, zastavit se, zamyslet se, nespěchat... “



2.1. Den offline

K zamyšlení k vlivu chytrých mobilních telefonů na jedince, se přidalo i mnoho jiných, významných lidí a společností. Webový magazín Flowee.cz s podporou Národního centra bezpečnějšího internetu vyhlásil na 29. září 2018 #denoffline. Podstatou tohoto dne bylo vypnutí mobilního telefonu a fungování v běžném životě bez jeho využití.

Každý se mohl do tohoto projektu zapojit. Stačilo jen udělat pár kroků:

- 1, Vezměte list papíru
- 2, Napište na něj #denoffline
- 3, Vyfoťte se s nápisem
- 4, Připište pár slov na téma „Proč si dám #denoffline“
- 5, Fotku sdílejte na svůj Instagram, Facebook nebo Twitter včetně hashtagu #denoffline a pozvěte své přátele.
- 6, Anebo nám fotku pošlete na redakce@flowee.cz a my ji umístíme na web <https://www.flowee.cz/denoffline/>, kde jsou již desítky podporovatelů projektu.²⁶

²⁶ Flowee: Médium nového světa [online]. [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/civilizace/5009-v-sobotu-29-zari-budeme-den-offline-vypnete-se-s-nami?highlight=WyJkZW4iLCJiZXoiLCJpbnRlcm5ldHUiLCJkZW4gYmV6IiwYmV6IGludGVybmV0dSJd>

Do projektu se zapojilo mnoho lidí i několik známých osobností naše showbyznysu – herec Tomáš Hanák, zpěvačka Ewa Farna, zpěvák a muzikant Petr Bende, hudebník Mikuláš Růžicka, modelka miss world Taťána Gregor Brzobohatá, zpěvačka a vítězka Superstar Tereza Mašková, zpěvačka a moderátorka Anna Julie Slováčková, zpěvák Ben Cristovao, herecci Michaela a Roman Tomešovi a mnoho dalších.

Zkusila jsem se s několika lidmi z vln našeho showbyznysu spojit a zjistit jejich důvody, proč se do této akce zapojili. Ozvaly se mi Michaela Tomešová a Anna Julie Slováčková, které byly ochotné mi odpovědět na pár otázek z mého dotazníku. Jejich důvodem do zapojení tohoto projektu bylo, aby inspirovali další jedince a chtěli si užít den s rodinou a s přáteli bez telefonu. Dále chtěly poukázat, že díky moderní technice a sociálním sítím netrávíme tolik času se svými blízkými jako dřív.

Proč jsem se já zapojila? Brala jsem to jako úžasnou zkušenost pro tuto práci. Sama jsem byla už několikrát bez telefonu a nedělalo mi to nikdy problém. Ale tentokrát byl určený den na sobotu 29.9.2018. Byl to víkend před mým odletem do Valencie, kam jsem letěla pracovně. Zrovna v tomto dni, jsem potřebovala zařídit posledních pár věcí. Což bez telefonu bylo velmi obtížné, ale nakonec jsem to s pomocí mé rodiny zvládla. Zjišťovala jsem i zda někdo v mém okolí se zapojil do této události. Vytvořila jsem krátký dotazník. Ozvali se mi jen 4 kamarádi, kteří byli ochotni vyplnit mé otázky.

2.1.1. Dotazník ke dni offline

1. Proč jste se zapojil/a do projektu Den offline?
2. Jak jste se o dané události dověděl/a?
3. Jak váš den bez telefonu probíhal?
4. Jaké jste měl/a pocity?
5. Naskytl se Vám přes den nějaký problém? Který byste řešil/a klasicky s pomocí telefonu?
6. Dokázal/a byste vyjmenovat klady a zápory dne offline?
7. Zvládl/a byste i více dní s touto výzvou?
8. Zkoušel si ještě někdo z vašeho okolí tuto událost?
9. Zúčastnil/a byste se znovu takové výzvy?
10. Doporučil/a byste někomu tuto akci?

2.1.2. Vyplněné dotazníky

Michaela Tomešová – 27 let, herečka a zpěvačka

1. Proč jste se zapojil/a do projektu Den offline?

Protože jsem z generace, kdy jsme žili offline a už mi to dost chybělo. Moc jsem si užila den s rodinou a přáteli.

2. Jak jste se o dané události dověděl/a?

Oslovili nás z Flowee jestli do toho půjdeme s nimi. Neváhali jsme ani minutu.

3. Jak váš den bez telefonu probíhal?

Sešli jsme se paradoxně s přáteli, které obvykle vídám jen na Instagramu. Takže krásně strávený den na trzích, hřištích a venku.

4. Jaké jste měl/a pocity?

Svoboda. Obrovská svoboda. Nikdo po mě nic nemohl chtít, byla jsem najednou svým vlastním pánem.

5. Naskytl se Vám přes den nějaký problém? Který byste řešil/a klasicky s pomocí telefonu?

Jela jsem v autě na adresu, kterou jsem neznala bez navigace. To byl oříšek. Tak jsem se ptala lidí na ulicích.

6. Dokázal/a byste vyjmenovat klady a zápory dne offline?

Klady: Pocit svobody a žití opravdového života.

Zápory: Nemožnost být informován o čemkoli. Ať už zprávy, hledání receptu, adres atd...

7. Zvládl/a byste i více dní s touto výzvou?

Určitě! Těším se, že pojedeme s Romanem na dovču a vypnem!

8. Zkoušel si ještě někdo z vašeho okolí tuto událost?

Holky, se kterými jsem ten den byla do toho šly se mnou. I celá rodina.

9. Zúčastnil/a byste se znovu takové výzvy?

Jasně!

10. Doporučil/a byste někomu tuto akci?

Všem, co tak trochu cítí, že by bez telefonu v ruce byli bezmocní...

Anna Julie Slováčková – 23 let, zpěvačka, moderátorka, herečka

1. Proč jste se zapojil/a do projektu Den offline?

Zapojila jsem se do tohoto projektu, abych navedla i další mladé lidi, kteří jsou na telefonech neustále a nic jiného neřeší, aby je dali aspoň na jeden den z ruky a žili normální život...ne ten virtuální.

2. Jak jste se o dané události dověděl/a?

Kontaktovali mě z Flowee.cz.

3. Jak váš den bez telefonu probíhal?

Klasicky, jako každý jiný... Byla jsem v divadle, hrála dvě představení. Bavila se s kolegy a telefon měla hluboko v tašce. Ač to možná tak nevypadá, nejsem na telefonu závislá.

4. Jaké jste měl/a pocity?

Na tohle moc nevím, jak odpovědět. Jak už jsem psala. Pro mě to tak velká změna nebyla.

5. Naskytl se Vám přes den nějaký problém? Který byste řešil/a klasicky s pomocí telefonu?

Rozhodně. Potřebovala jsem jít pracovně na email. Ale myslím si, že jednou z hlavních myšlenek tohoto dne je, že všechny věci můžou počkat.

6. Dokázal/a byste vyjmenovat klady a zápory dne offline?

Myslím, že to má víc kladů než záporů. Lidé se začnou bavit více se sebou a neřívají se do mobilu. Ale všichni už jsme internetem a telefony tak zblbnutý. Máme tam práci, přátele, ... Jsme stále ve spojení. Ale důležité je žít tady a teď.

7. Zvládl/a byste i více dní s touto výzvou?

Na to je asi zbytečné odpovídat. Samozřejmě zvládla.

8. Zkoušel si ještě někdo z vašeho okolí tuto událost?

Pár kolegů a přátel ano. Proběhlo to u nich stejně poklidně.

9. Zúčastnil/a byste se znovu takové výzvy?

Určitě.

10. Doporučil/a byste někomu tuto akci?

Každému. Úplně každému. Je jedno věk, pohlaví. Prostě každému, kdo je dnešním světem taky tak mimo.

Mark – 30 let, pracovní neschopnost

1. Proč jste se zapojil/a do projektu Den offline?
Protože jsem chtěl zjistit, zda jsem schopný to bez mobilu den vydržet.
2. Jak jste se o dané události dověděl/a?
Dozvěděl jsem se o tom přímo od kamarádky (přes facebook).
3. Jak váš den bez telefonu probíhal?
Zaměřil jsem se na jiné věci, nebyl nucený telefonem manipulovat.
4. Jaké jste měl/a pocity?
Občas jsem měl nutkání se podívat, zda někdo nevolal, ale vydržel jsem to.
5. Naskytl se Vám přes den nějaký problém? Který byste řešil/a klasicky s pomocí telefonu?
Chtěl jsem něco vyfotit, poslat známým, ale neudělal jsem to.
6. Dokázal/a byste vyjmenovat klady a zápory dne offline?
Klady: Celkový pocit svobody a nezávislosti na mobilu.
Zápory: Ztížené možnosti, pokud chci něco rychle poslat pomocí internetové komunikace.
7. Zvládl/a byste i více dní s touto výzvou?
Ano, ale musel bych si na to vyhradit prostor, kdy nic důležitého nemusím přes mobil řešit.
8. Zkoušel si ještě někdo z vašeho okolí tuto událost?
O nikom dalším nevím.
9. Zúčastnil/a byste se znovu takové výzvy?
Ano, rozhodně.
10. Doporučil/a byste někomu tuto akci?
Našli by se určitě vhodnější kandidáti, pár mě jich napadá.

Lucie – 30 let, uklízečka

1. Proč jste se zapojil/a do projektu Den offline?
Ze zvědavosti, zda vydržím bez mobilu.
2. Jak jste se o dané události dověděl/a?
Z facebooku.
3. Jak váš den bez telefonu probíhal?
V klidu, bez nervu, že mi pořád zvoní telefon.
4. Jaké jste měl/a pocity?
Připadala jsem si tak nějak svobodně.
5. Naskytl se Vám přes den nějaký problém? Který byste řešil/a klasicky s pomocí telefonu?
Ano, ale po dlouhé době jsem šla k sousedům rovnou zvonit.
6. Dokázal/a byste vyjmenovat klady a zápory dne offline?
Klady: Nic nezvoní, nepípá, nikdo neotravuje, není žádný stres a vše se dá řešit i bez telefonu.
Zápory: žádné
7. Zvládl/a byste i více dní s touto výzvou?
Zvládla.
8. Zkoušel si ještě někdo z vašeho okolí tuto událost?
Ne.
9. Zúčastnil/a byste se znovu takové výzvy?
Ano.
10. Doporučil/a byste někomu tuto akci?
Všem.

Dan – 25 let, student

1. Proč jste se zapojil/a do projektu Den offline?
Prosba ze strany kamaráda.
2. Jak jste se o dané události dověděl/a?
Informace od kamaráda.
3. Jak váš den bez telefonu probíhal?
Zvolil jsem si výlet s přáteli.
4. Jaké jste měl/a pocity?
-
5. Naskytl se Vám přes den nějaký problém? Který byste řešil/a klasicky s pomocí telefonu?
Ano, pracovní a s pomocí Messengeru.
6. Dokázal/a byste vyjmenovat klady a zápory dne offline?
Klady: Odpočinul jsem si od sociálních sítí, pracovních emailů.
Zápory:
7. Zvládl/a byste i více dní s touto výzvou?
Určitě ano.
8. Zkoušel si ještě někdo z vašeho okolí tuto událost?
Ano, řada přátel z florbalového týmu.
9. Zúčastnil/a byste se znovu takové výzvy?
Ano.
10. Doporučil/a byste někomu tuto akci?
Ano. Doporučil jsem kamarádkám, které byly tou dobou v Budapešti a také se zapojily.

Lukáš – 25 let, operátor obráběcí linky

1. Proč jste se zapojil/a do projektu Den offline?
Protože se mi vybil telefon a nechtělo se mi jej nabíjet.
2. Jak jste se o dané události dověděl/a?
Od přítelkyně, informace jsem získal na sociálních sítích.
3. Jak váš den bez telefonu probíhal?
Uběhl velice rychle. Strávil jsem jej v přírodě na výletě s přítelkyní. Fotil jsem krásy přírody.
4. Jaké jste měl/a pocity?
Cítil jsem se v poklidu, ničím nerušen.
5. Naskytl se Vám přes den nějaký problém? Který byste řešil/a klasicky s pomocí telefonu?
Ano, ztratil jsem se v lesích. Proto se náš výlet časově prodloužil.
6. Dokázal/a byste vyjmenovat klady a zápory dne offline?
Klady: Nikdo mě nerušil. Byl jsem svobodný.
Zápory:
7. Zvládl/a byste i více dní s touto výzvou?
Ano.
8. Zkoušel si ještě někdo z vašeho okolí tuto událost?
Ne.
9. Zúčastnil/a byste se znovu takové výzvy?
Ano.
10. Doporučil/a byste někomu tuto akci?
Ano, rodině, přátelům, kolegům z práce.

Anet (Já) – 25 let, studentka, učitelka v mateřské škole

1. Proč jste se zapojil/a do projektu Den offline?

Říkala jsem si proč by ne? Já si naopak myslím, že by to mělo být skoro povinností, být aspoň jeden den v týdnu bez telefonů, tabletů, počítačů.

2. Jak jste se o dané události dověděl/a?

Díky facebooku a internetovému zpravodajství.

3. Jak váš den bez telefonu probíhal?

Byla jsem celý den s rodinou, udělali jsme si výlet do Prahy, procházku po městě, návštěva kina.

4. Jaké jste měl/a pocity?

Smíšené, převažovali spíše nepříjemné. Měla jsem pocit nervozity, protože jsem měla pár dní do odletu na pracovní cestu a každým dnem jsem čekala nové informace.

5. Naskytl se Vám přes den nějaký problém? Který byste řešil/a klasicky s pomocí telefonu?

Nevěřila bych tomu, ale během tohoto dne jsem měla mnoho zařizování a naskytlo se mi mnoho překážek, které bych za normálních okolností řešila s pomocí telefonu. Musela jsem si aktivovat roaming. Zašla jsem tedy na pobočku svého operátora. Dále jsem si musela zařídit cestovní pojištění. S tím mi pomohl přítel, zařídil mi jej online přes počítač. A nakonec po celém dni jsme se rozhodli jet do kina. Já jsem nevěděla v kolik nám jede tramvaj a hned jsem začala žádat někoho ať se podívá na internet. Během chvilky mi došlo, že se můžeme podívat na jízdní řády.

6. Dokázal/a byste vyjmenovat klady a zápory dne offline?

Klady: Člověk si odpočine, odreaguje se.

Zápory: Když je potřeba něco zařídit, musí člověk proběhnout skoro celou Prahu. Za normálních okolností, bych to vyřešila po telefonu.

7. Zvládl/a byste i více dní s touto výzvou?

Ano a mám v plánu to zvládnout celý týden.

8. Zkoušel si ještě někdo z vašeho okolí tuto událost?

Ano, přítel.

9. Zúčastnil/a byste se znovu takové výzvy?

Ano.

10. Doporučil/a byste někomu tuto akci?

Určitě bych to doporučila všem mladistvím.

Já osobně si myslím, že akce Den offline, byl velmi dobrý tah, v dnešní uspěchané době. Všichni jsme si zvykli mít u sebe neustále telefon a využívat jej, i když nemusíme. Tímto dnem jsme si uvědomili, při jakých činnostech si dokážeme poradit sami i bez výpomoci chytré technologie. Všichni dotazující se shodli, že cítili v den offline svobodu, volnost. Věděli, že nebudou nikým rušeni. Užívali si den s rodinou, přáteli a nikdo neřešil čas. Dále všichni se odpověděli, že by toto jednodenní vypnutí se z virtuální reality doporučili každému. Ráda jsem se zúčastnila tohoto projektu a do budoucna bych jej chtěla i nadále propagovat a podporovat. Jediné, co mě mrzí na celém projektu, že nebyla uvedena žádná zpětná odezva, žádné vyhodnocení akce či ponaučení.

2.2. Vliv společnosti, médií a životní pole digitalizovaného jedince

Společnost nás vlastně neustále jen povzbuzuje v používání nových technologických vymožeností. Stále máme kolem sebe různé reklamy nejlepších a nejnovějších trendů v elektronice, které musíme bezpodmínečně vlastnit či vyzkoušet. Málo kdo dokáže odolat a nekoupit si nový chytřejší telefon s dokonalým fotoaparátem. Vždyť na všechny výlety se dříve brali foťáky a dnes všichni drží v ruce telefon. Okamžitě své zážitky vysílají online na internet, aby každý věděl, co dotyčný dělá. Nehledě na to, že jako doplněk pro dokonale selfie foto, používáme i selfie tyč. Tímto trendem se vyřešila jedna nepříjemnost. Nemusíte neustále oslovovat cizí lidi na ulici, aby vás vyfotili u daného místa. Vždyť zážitky se musí dokumentovat. A hlavně se nemusíte bát, že vám dotyčný jen tak odběhne i s vaším fotoaparátem. Ale co je velkou nevýhodou, že opět nás tato technologie odlučuje od společnosti. Tímto přestáváme navazovat nové kontakty a neupevňujeme si správné návyky – pozdravení, poprosit a poděkovat. Vždyť oslovení cizí osoby může být i zajímavý zážitek a kdo ví, zda vám daný člověk nepadne do oka. Dnes máme problém se seznamováním celkově. Rozcházejí se s partnerem na internetu nebo přes telefon. Schůzky si domlouváme přes telefon. A pomalu mizí komunikace mezi lidmi v tváři v tvář.

Dnešní mládež, ale už i děti si neustále dělají na každém místě a při každé příležitosti selfie fotku, nebo dokonce natočí i krátké video. Podporuje je v tom i společnost, která vytváří různé soutěže o nejlepší, nejatraktivnější selfie apod. Dokonce je

už skutečně mezinárodní den selfifotografií. Připadá ke dni 21.6. Ať chceme nebo ne, společnost nás neustále tvaruje, tak aby se dalo s námi lépe manipulovat. Často si to neuvědomujeme.

„Někteří autoři považují informační a komunikační technologie za tak důležité pro současnou mládež, že ji nazývají „net generation – generace netu (sítě)“ nebo také „generace on-line“. Tato pojmenování jasně naznačují, co by mohlo být jedním ze zdrojů generační diskontinuity – jde o digitální přehradu (digital divide). Podstatu tohoto jevu vystihuje J.P.Barlow v Deklaraci kyberprostoru: „Jste zděšení ze svých vlastních dětí, neboť jsou domorodci ve světě, ve kterém vy budete vždy imigranty.“²⁷ Životní pole člověka se digitalizuje především ve složkách sociálního a mentálního pole. To znamená, že se digitalizuje časoprostor života člověka a člověk realizuje stále více svých aktivit virtuálně v kyberprostoru. To se týká hlavně mladé generace. Současný člověk se střídavě pohybuje v přirozeném světě a v kyberprostoru, přičemž aktivity v jedné dimenzi ovlivňují i život v dimenzi druhé. Digitalizovaný život v kyberprostoru urychluje život v přirozeném světě a rozšiřuje i přirozenou složku životního pole člověka. Digitalizace životního pole znamená časové i prostorové rozpínání životního pole, nejdříve v kyberprostoru a následně i v přirozeném světě.“²⁸

„Životním stylem, který je nejvíce spojen s počítači a internetem (dnes i s tablety a chytrými smartphony) je „kyber rozvojový životní styl“. Tato skupina je z velké části tvořena studenty (37%), ale jsou zde i více zastoupeni „zaměstnanci – specialisté s vysokoškolskou kvalifikací“ (19%, celek 6%), skupinu tvoří častěji ženy, více než polovina respondentů je svobodná, 39% bydlí s rodiči. Tato skupina je nadprůměrně vybavena technologiemi (např. CD, DVD, MP3 přehrávač, počítač, dnes i tablet a smartphon). Počítač i internet využívá 92% respondentů z této skupiny. Na počítači v průměru stráví 22 hodin týdně, z toho 15 hodin na internetu. Své internetové dovednosti hodnotí značně pokročile. Prostřednictvím internetu získávají jedinci potřebné informace o společnosti a o světě, dále potom možnost vzdělávat se, profesní informace, ale i překonání osamocení a kontakt s druhými lidmi. Kladně hodnocené přínosy internetu jsou v souladu s životními cíli, které si tato skupina vymezuje častěji než jiné skupiny – vzdělání, kvalifikace, zaměstnání, práce (zajímavá, úspěšná). Na internetu se tato skupina více než ostatní skupiny věnuje těmto aktivitám: elektronická pošta, vyhledávání informací

²⁷ J. P. Barlow – Deklarace kyberprostoru – dostupné na [www: http://homes.eff.org/~barlow/Declaration-Final.html](http://homes.eff.org/~barlow/Declaration-Final.html).

²⁸ SAK Petr, MAREŠ Jiří - Člověk a vzdělání v informační společnosti. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0, str.257-258.

prostřednictvím fulltext vyhledávačů, vyhledávání informací prostřednictvím katalogů, tištěná periodika (noviny, časopisy v elektronické podobě), vyhledávání praktických informací (doprava, kultura, apod.).“²⁹ Dnes obsahují počítačové funkce už i naše chytré mobilní telefony. Takže si můžeme vše potřebné vyřídit a zařídit bez nutnosti otevření notebooku či zapnutí počítače.

3. Digitální dětství: bez smyslu a řeči

„Nové technologie s sebou nesou kromě nových možností i řadu nebezpečí. Pro člověka, pro nás všechny. Studie Digital Diaries (Psychologie Dnes, červenec 2014) zjistila, že české děti ve věku tří až pěti let sice ovládají digitální technologie, ale mají problémy si zavázat tkaničky u bot.“³⁰ Celkově dnešní děti nové generace mají problémy v jemné i v hrubé motorice, jsou méně obratní a na vše musí mít více času. Televize, tablety a smartphony často nahrazují kontakt dítěte s dospělým, protože rodič nemá dostatek času se plně věnovat svému dítěti. Často se i stává, že při rozhoru mezi dítětem a rodičem, rodič drží v ruce chytrý telefon, nebo tablet a nedívá se při rozhoru na dítě. Potomek má pocit, jako by jej rodič nevnímal, a opakuje danou informaci víckrát, než mu dospělý odpoví. A při takovém rozhovoru si dítě nerozvíjí kvalitu své mluvy. „Už dlouho se ví, že je velmi důležité, aby se mohly děti dívat na ústa dospělým, kteří na ně mluví. Malé děti se tak snadněji naučí mluvit. Také se ví, že současné pozorování a naslouchání mluvené řeči (na milisekundu přesně a na přesně stejné místo, tedy na ústa) nelze napodobit na monitoru, proto se televizní vysílání nebo DVD k učení řeči nehodí.“³¹ Moderní technologie má negativní dopad nejen na řečovou stránku dítěte, ale i na další stránky vývoje dítěte a dále na jeho vzdělání. „I pro vývoj **senzomotoriky** je televize nevhodná. Ze studie německých pediatriů s téměř dvěma tisíci pětiletými dětmi, které měly prostě jen nakreslit člověka, vyplynulo zřetelné ovlivnění kresby lidské postavy denním sledováním televize jak v kvantitativním statickém vyhodnocení kresby podle objektivních kritérií, tak i čistě kvalitativně.“ Bohužel tomuto tak je, mohu říct, že v mé šestileté praxi ve školství, už sleduji úpadek zájmu dětí o kresbu a jejich horší kvalitu kresebného projevu, s tím souvisí i špatný úchop tužky, špatné držení těla, a následně špatný písemný projev ve

²⁹ KOLESÁROVÁ Karolína - Životní styl v informační společnosti. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-119-5, str. 125 – 126.

³⁰ VOŘÍŠEK Karel, VYSEKALOVÁ Jitka - Jak být přesvědčivý a neztratit se v davu. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5385-0, str.22.

³¹ SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str.178-179.

škole. Nejlepší světová longitudinální studie o dopadech televize na vzdělání ukázala její zničující působení v předškolním věku: ve skupině účastníků, kteří se v pěti letech dívali na televizi méně než hodinu, bylo ve třiceti letech přes čtyřicet procent absolventů univerzitního vzdělání, při více než třech hodinách televize ve věku pěti let naproti tomu jen necelých deset procent. Naopak tomu bylo s počty účastníků, kteří nedostudovali: méně než deset procent z těch, kteří se ve věku pěti let dívali na televizi méně než hodinu, a více než dvacet pět procent z těch, kdo se v pěti letech dívali déle než tři hodiny.³²

„Studie ukázaly, že děti musejí věci u – chopit, aby o nich mohly dobře přemýšlet. Teprve tím správně poznají svět a věci a současně se s nimi učí správně zacházet. Toto uchopování mimoto zahrnuje vývoj a trénink jemné motoriky. Celostním učením tak vede k propojenému myšlení. Kdo při učení věci jenom vidí, ten si je také vstřípí pouze zrakovým systémem. Kdo je však u – chopuje, ten ke zpracování a uložení naučeného používá navíc i celou svoji motoriku. Studie ukázaly, že se skutečně „učíme rukama“, když zacházíme s věcmi: motorická i senzomotorická centra se učí také, takže se pro uchopování a pozdější promyšlení zapojují i další oblasti mozku. Výsledek: učíme se nejen rychleji, ale i s naučeným také umíme lépe zacházet, hlouběji o něm přemýšlet a tvořivěji je používat. Již staří pedagogové věděli, že se učíme srdcem, mozkiem a rukama!“³³

I přesto, že víme danou informaci o lepším učení dětí hmatem, stále častěji se do dětských rukou dostávají jen placaté displeje, které je mají něco nového naučit. Nejen doma s rodiči či prarodiči, ale i ve školství se děti častěji setkávají s moderní technologií – interaktivní tabule, projektory, tablety, počítače a notebooky. Nehledě na to, že nástupem do povinné školní docházky a nástupem na 1.stupeň základní školy, se většinou děti stávají vlastníkem chytrého mobilního telefonu. Čím dál tím méně si děti osahávají okolní svět rukama a čím dál tím více jezdí prsty po obrazovkách dotykových přístrojů. „Přesně v tom spočívá problematičnost tabletu: prsty přejíždějí po jeho povrchu – a to je všechno! Možnosti rozvoje jemné motoriky jsou velmi omezené, o vývoji uchopování předmětů a zacházení s nimi, prostorového myšlení a také kreativity a nemluvě! Tablet nezprostředkovává řádné „celostní“ poznatky, nepodněcuje ani nepodporuje – a to ani smyslově, ani motoricky. Není divu, že si vychovatelé a učitelé stěžují, že děti už neumějí

³² SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str. 179-180.

³³ SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str. 189.

zacházet se stavebníci z kostek.“³⁴ Musím se k této úvaze přiklonit a potvrdit ji. Děti si s kostkami začínají hrát až kolem 5 roku, většinou po zdokonalení se, vedle svých starších spolužáků. Když si začínají osvojovat manipulaci s kostkami, jejich stavby jsou ploché, a jejich představivost je velmi omezená. Po několika denní spolupráci s paní učitelkou se postupně děti zlepšují a následně staví stavby i do prostoru.

„V počáteční fázi začleňování jedince do kyberprostoru mají velký význam počítačové hry.“³⁵ Začleňování dětí do kyberprostoru můžeme ovlivnit, ale podle mého výzkumu rodiče začínají půjčovat dětem svá chytrá zařízení k využívání již od dvou let. Potřebují své dítě nějakým způsobem na chvíli zabavit a po ruce je vždy chytrý telefon, na kterém může dítě sledovat rodinné fotografie, videa, pohádky, nebo hrát lehké dětské hry. „Tvrdí se, že digitální média jako například tablet jsou velmi vhodná už pro úplně malá nemluvňata, protože se snadno obsluhují; mimoto prý zážitky z monitoru optimálně stimulují mozek. Proto údajně nikdy není příliš brzy nabízet tablety nejmenším dětem. Často se dokonce zdůrazňuje, že děti se musí pomocí tabletu neustále optimálně stimulovat, aby neztrácely čas a naučily se víc než předchozí generace. Prodávají se speciální přístroje nebo držáky na tablety, aby uklidnily svědomí rodičů, kteří pro své dítě chtějí jen to nejlepší, protože touží svému potomkovi zajistit od začátku lepší start než všem ostatním dětem.“³⁶ Bohužel používání tabletů se stále více rozšiřuje. Prodejci každou chvílí přijdou s dalším zlepšením moderní technologie, která usnadní dítěti lepší a jednodušší „učení“. Dokonce prodejci zjistili, že dnešní děti si již moc nehrají s míčem a mají málo pohybu. Vymysleli tedy virtuální možnost hrát míčové hry a vyzkoušení si různých sportů před monitory televize nebo počítačů bez nutnosti jít ven.

„Nikdo neumí doopravdy říct, jestli je používání digitálních médií v raném dětství dobré nebo špatné. Dosud neexistují žádné dlouhodobé studie a možná ani nebudou nikdy možné. Podle všech zde představených poznatků základního výzkumu vývoje dětí, vývoje mozku a jeho předpokladů by mělo být jasné, že prodejní argumenty výrobců a prodejců tabletů nejsou správné. U smyslové stimulace malých dětí totiž nejde o pestré barvy a hlasité zvuky, ale o souvislosti mezi různými smyslovými kanály. Jistě: drtivá lobby tvoření aliancí výrobců, mediálních tvůrců a mnoha (ne všech) mediálních pedagogů nám denně slibuje zlatý věk vzdělávání pomocí digitální techniky. Skutečností naopak je, že to

³⁴ SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str. 191 – 192.

³⁵ SAK, Petr - Úvod do teorie bezpečnosti: nekonvenční pohledy na minulost, přítomnost a budoucnost lidstva. Praha: Petrklíč, 2018. ISBN 978-80-7229-652-1, str. 242.

³⁶ SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str. 193.

představuje masivní útok na dětství omezováním smyslů a tělesného pohybu, který je potřeba odrazit. Úkol rodičů a vychovatelů proto musí spočívat v tom, aby děti před digitálními médii chránili.³⁷

4. Digitální dětství a mládí: nepozorné, nevzdělané a nepohyblivé

„Motorické areály našeho mozku jsou sice založeny biologicky, ke svému vývoji však vyžadují statisíce senzorických vstupů a motorických výstupů, aby se naučily všem možným jednoduchým i komplikovaným pohybům, od chůze až po hru na klavír nebo basketbal. Totéž platí i pro všechny ostatní oblasti mozku. Když během vývoje něco nehraje, pozdější škody jsou často neodstranitelné. Nyní se podívejme na dopady používání digitálních médií u mládeže. Aby se mozek mohl rozvíjet, musí vstupovat do interakcí se světem. K tomu musíme být bdělí a soustředění. V obou případech se hovoří o pozornosti. Intenzivní používání digitálních médií negativně ovlivňuje obě formy pozornosti – zvyšuje denní únavu a zhoršuje i naši selektivní pozornost. Při klinické poruše pozornosti – dnes se často hovoří o hyperkinetické poruše pozornosti (**Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD**) – je zvláštní měrou narušena selektivní pozornost. Již před delší dobou bylo prokázáno, že za vznik této poruchy je spoluodpovědné používání obrázkových médií.“³⁸ Několik experimentů tuto teorii potvrdily. A já ze své zkušenosti mohu říci, že se ve školství objevuje více dětí se **specifickými poruchami učení** a s požadavky na asistenta pedagoga. Podle posledních průzkumů na Základní škole Veleň, má 25 % dětí nárok na podporu při studiu pomocí asistenta pedagoga či jiných úlev při vyučování.

„Je dokázáno, že televize má negativní dopady na soustředěnost a pozornost dětí a mládeže. Dlouhodobě tím trpí i motorický a kognitivní vývoj a také vývoj řeči. Odpovídající negativní dopady mají mimoto i videohry a počítačové hry. V souhrnném přehledu nazvaném Die Bildschirmkultur: Auswirkungen auf ADHS (Kultura obrazovky: dopady na ADHD) autoři napsali: „Různé studie dokládají, že psychická onemocnění a zejména ADHD souvisejí s nadměrným používáním koreluje zejména závažnost poruchy pozornosti. Děti s ADHD jsou zvláště málo odolné, protože tyto hry obsahují krátké

³⁷ SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str. 197 - 198

³⁸ SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str. 199 – 203.

sekvence, jež kladou malé nároky na pozornost. Mimoto poskytují bezprostřední odměny se silnými podněty, které odměnu zvyšují při vyzkoušení nejbližší vyšší úrovně hry. Také čas strávený těmito hrami může zhoršovat symptomy ADHD, jestliže ne přímo, pak alespoň nepřímo jako ztráta času na jiné, vývoji silněji podporující činnosti.“ Vedle surfování na internetu a hraní na počítači, konzoli, tabletu nebo iPodu představují dnes velké ohrožení duševního vývoje dětí a mládeže především smartphony.³⁹ Smartphony nám v mnoha věcech pomáhají a ulehčují nám život, ale v mnoha věcech nás omezují. Každý telefon obsahuje kalkulačku, takže člověk nemusí namáhat na nějaké složité počítání. Tím pádem to má špatný dopad na mozek. Nehledě na to, že chytrý telefon má několik úžasných funkcí, aplikací, mládež je hlavně využívá nejčastěji na komunikaci se svými přáteli, pomocí chatových a sociálních aplikací. Nastává problém, že mládež je schopná mít přehled v několikanásobné konverzaci s několika lidmi najednou, ale dlouhodobá paměť se nijak u mládeže nerozvíjí. Tímto jednáním je pozornost mládeže velmi útržkovitá a nestabilní. Nejen smartphony mají negativní dopad na děti a mládež, ale i digitální učebnice.

„Digitální učebnice docilují nižšího učebního efektu právě tehdy, když jsou interaktivní. Googlování se k osvojování vědomostí hodí hůře než knihy nebo sešity, jak ukázaly čtyři experimenty, jež publikovali psychologové z Kolumbijské a Harvardovy univerzity také v odborném časopise Science. Psaní na klávesnici není pro vstřebávání vědomostí do dlouhodobé paměti tak efektivní jako psaní rukou, jak zjistili vědci z Princetonu a Silicon Valley. Jejich práce má krásný název *Plnicí pero je mocnější než klávesnice: přednosti psaní rukou oproti psaní na notebooku*.“⁴⁰ Což musím tuto teorii jen potvrdit z vlastní zkušenosti. Na střední pedagogické škole jsem psala všechny poznámky rukou do sešitu a mnoho informací jsem využila jak při své praxi ve školce, tak i při dalším studiu. Při nástupu na vysokou školu, jsem se nechala strnout davovým šílenstvím, že na vysoké škole, je dobré mít na poznámky k ruce počítač či tablet, ale vše, co jsem si zapisovala do počítače/tabletu, tak mi trvalo déle, než jsem si dané informace zapamatovala. Moje sestra se dokonce rovnou učí ze svých poznámek přímo ze svého počítače. Což já neumím. Mě nejvíce vyhovuje mít poznámky vytisknuté, barevně podtrhané zvýrazňovačem nebo barevnou fixou, pro lepší zapamatování, anebo úplně nejlépe se mi učí z poznámek, které mám psané svojí rukou. Tudíž jsem většinou své

³⁹ SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str. 204.

⁴⁰ SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str. 208-209.

poznámky, které jsem měla uložené na svém počítači přepisovala ručně. Při přepisování jsem si dané učivo již vštěpovala do své paměti a učení pak bylo jednodušší. „Psaní rukou podporuje vývoj mozku, zatímco psaní na klávesnici svou komplexností tomuto vývoji zdaleka neodpovídá, a dále víme, že to, co napíšeme rukou, se lépe upevní v paměti než text napsaný na klávesnici. Když se tedy školáci už neučí psát rukou, znamená, to oloupení mladých lidí o důležitý nástroj ke zvyšování jejich vstřípivosti. Poškozuje to proces jejich vzdělávání.“⁴¹

„Každý ví o významu správné výživy a pohybu pro tělesné zdraví. Proto je trojnásobení výskytu nadváhy v Evropě během posledních dvou desetiletí asi u patnácti milionů dětí a mladistvých důvodem ke znepokojení. Příčinou je nedostatek pohybu a jednostranná výživa vysoce kalorickými, prefabrikovanými, na vlákninu chudými potravinami, ale i nedostatek spánku. Fakt, že média vedou k nedostatku pohybu a nedostatek pohybu posléze k nadváze, byl jasně doložen už před lety na příkladu televize. Dnes již představuje celosvětový problém. Ukázalo se, že tělesná aktivita u televizoru nebo počítače je ještě menší než během vyučování, dělání úkolů, nebo dokonce i při „nicnedělání“ Už dlouho se ví, že i drobné pohyby těla, kdy se osoba zdánlivě vůbec nepohybuje, rozložené do celého dne, spalují signifikantní množství energie. Tyto pohyby se při sledování monitorů zcela očividně podstatně redukují, takže dochází k nepříznivé energetické bilanci těla se sníženým spalováním a zvýšeným ukládáním energie ve formě tuku.“⁴²

⁴¹ SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str. 210.

⁴² SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9, str.214 – 216.

5. Praktická část – výzkum

5.1. Cíl praktické části

Praktická část bakalářské práce s názvem „Vliv mobilních telefonů na moderní generaci dětí“ je zaměřena převážně na děti v předškolním věku a jejich rodiče z Středočeského kraje, okres Praha – Východ, obec Veleň. Do této obce se za posledních pět let nastěhovalo mnoho mladých rodin s dětmi, tudíž byla potřeba rozšířit mateřskou a základní školu, ve které pracuji a přicházím každý den do styku s dětmi i s rodiči. Za tu dobu, co pracuji v místní školce, což je již šest let, mohu říci, že děti jsou hodně ovlivněny moderní technologií. Při prvních měsících v předškolním vzdělávání si můžeme povšimnout, že některé děti nejsou zvyklí na větší kolektiv, neumějí si mezi sebou hrát a neumějí spolupracovat. Jediné, co novou generaci dětí naplňuje jsou střílečky a zabíjecí hry, bourání autíčkem a hry na vojáky nebo dětský počítač, na kterém mohou děti hrát hry. A když už se v mateřské škole po třech až čtyřech letech své docházky naučí děti si společně hrát, nastává nová etapa jejich vzdělávání, nástup do základní školy, kde většinou každý sedí sám ve své lavici s chytrým telefonem v ruce. Tento vývoj mě donutil se zamyslet a zjistit, zda je situace tak vážná, jak vypadá.

Cílem praktické části bakalářské práce bylo zjistit, jaký mají vliv chytré mobilní telefony nebo tablety na vývoj dětí. Časově vymezit, kdy se děti o tuto technologii začínají sami zajímat. Jak dlouho tráví čas na chytrém telefonu či tabletu. Jak si jsou rodiče vědomy možných vlivů moderní technologie na vývoj dětí.

Průzkum byl proveden mezi rodiči a jejich dětmi, které dochází do mateřské školy. Svou spolupráci si rodiče sami odsouhlasili na rodičovských schůzkách konaných v září. Základem praktické části bakalářské práce je realizace vlastního průzkumu.

5.1.1. Hypotézy

Pro praktickou část bakalářské práce bylo stanoveno devět hypotéz, které byly ověřovány dotazníkovým šetřením a v rozhovorech s dětmi.

- **Hypotéza č.1**

Každý z rodičů vlastní svůj chytrý telefon a používá jej při každodenním životě.

- **Hypotéza č.2**

Rodiče půjčují svůj telefon/tablet dětem.

- **Hypotéza č.3**

Děti chápou, že telefon využíváme na psaní textových zpráv, volání a hraní her.

- **Hypotéza č.4**

Jen výjimky z dětí se nedostaly do kontaktu s moderní technologií.

- **Hypotéza č.5**

Děti využívají moderní technologii na vyplnění svého volného času.

- **Hypotéza č.6**

Vlastnictví tabletů u dětí koreluje s věkem.

- **Hypotéza č.7**

Ve třech letech nemají děti vlastní tablet.

- **Hypotéza č.8**

Šestileté děti vlastní tablet, nebo chytrý smartphone.

- **Hypotéza č.9**

Starší děti – školou povinné vlastní svůj chytrý telefon.

5.2. Použité metody

K ověření stanovených hypotéz průzkumu a k dosažení cíle průzkumu byla zvolena dotazníková technika sběru dat od rodičů předškolních dětí a rozhovor pro děti. Dotazníková metoda byla zvolena vzhledem k velikosti zkoumaného vzorku - 100 dotazovaných rodičů a vzhledem k zajištění anonymity dotazovaných respondentů. Dotazník i rozhovor byly vytvořeny pro účel výzkumu praktické části bakalářské práce.

Dotazník obsahoval celkem 19 otázek. První část dotazníků byla zaměřena na zjištění obecných informací o respondentech a v další části byly otázky zaměřeny na to, jak rodiče předškolních dětí vidí vliv chytrých mobilních telefonů na vývoj dětí. Zda svým dětem umožňují pracovat a manipulovat se svým telefonem, nebo zda jejich děti vlastní již svůj telefon či tablet. V dotazníku byly použity otázky otevřené a uzavřené. V dotazníku bylo uvedeno, že je dotazník anonymní a slouží pouze ke studijním účelům jako podklad pro bakalářskou práci. Bohužel i když byla nejdříve pilotáž ve výzkumu, aby se ověřila správnost a srozumitelnost a vhodnost formulace otázek v plánovaném dotazníku, naskytlo se nedorozumění v 5.otázce v dotazníku pro rodiče. Tudíž jsem vytvořila další krátký dotazník, kde jsem znovu zpracovala 5.otázku a rozšířila ji. Obsahem dodatečného dotazníku byl seznam činností, které dělají děti na mobilních telefonech nebo tabletech a tabulka, kam mohli rodiče zapisovat přibližný věk dítěte k dané činnosti.

Rozhovor obsahoval celkem 11 otázek. První část dotazníků byla zaměřena na zjištění obecných informací o respondentech a v další části byly otázky zaměřeny na to, jak děti využívají moderní technologii. Jak dlouho tráví čas na chytrém telefonu či tabletu. Zda to má nějaký negativní dopad na jejich osobnost. V rozhovoru byly použity otázky otevřené. Otázky byly tvořeny v jednoduchých větách a pokud mi děti nerozuměly nebo nepochopily otázku, vždy jsem se jim to snažila dovysvětlit. Součástí rozhovoru byla popsána rodinná situace i krátká charakteristika dítěte.

5.3. Průběh průzkumu

Realizace průzkumu v praktické části bakalářské práce byla prováděná samotnou autorkou bakalářské práce a bylo spolupracováno s rodiči, dětmi i ostatními učitelkami mateřské školy Veleň. Rodičům byly dotazníky rozdávány samotnou autorkou bakalářské práce, tyto dotazníky byly navraceny autorce bakalářské práce. Po zkontrolování dotazníků, bylo zjištěno, že rodiče neporozuměli 5.otázce. Následně jsem 5.otázku

zpracovala a rozšířila do dalšího dodatkového dotazníku, který jsem opětně rozdala rodičům a poté mi byl vyplněný vrácen.

Rozhovor s dětmi probíhal v průběhu předškolního vzdělávání. Vždy jsem si děti brala stranou od kolektivu ostatních dětí, rozhovor probíhal v klidné místnosti. Odpovědi dětí jsem si ihned zapisovala do předem připraveného vytištěného dotazníku. Pokud někdo z dětí nepochopil nebo neporozuměl kladené otázce, snažila jsem se její znění pozměnit, nebo dovysvětlit, aby mi mohl dotazovaný respondent odpovědět.

Průběh průzkumu probíhal v období po začátku školního roku, tedy od října 2018 po listopad 2018. Vyhodnocení a zpracování dat z obou průzkumů bylo prováděno od prosince 2018 po leden 2019.

Celkem oslovených a dotazovaných respondentů tvořilo 150, z toho 100 rodičů a 50 dětí. Průzkumem získaná data byla vyhodnocena z dotazníků odevzdaných od 63 rodičů a 49 dětí. Přičemž dodatkový dotazník odevzdalo jen 21 rodičů z 36 oslovených. V poslední části výzkumu se vyskytla v mateřské škole velká nemocnost dětí, která trvala cca 2 měsíce.

5.4. Výsledky dotazníkového šetření a jejich interpretace – dotazníky pro rodiče

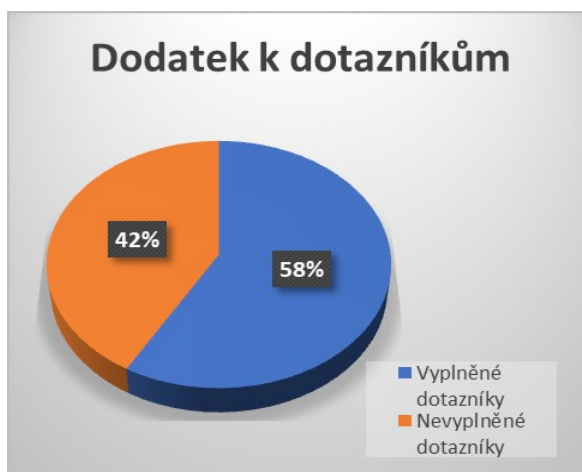
Při výzkumu byl použit jeden dotazník, který obsahoval 19 otázek. Z rozdaných 100 dotazníků, které byly rozdaný samotnou autorkou bakalářské práce, bylo navraceno 63 vyplněných dotazníků. I když byla provedena pilotáž výzkumu, naskytla se při kontrole vyplněných dotazníků jedna nesrovnalost a to, že rodiče neporozuměli zadání u 5. otázky dotazníku. Předpoklad neporozumění otázky je nedostatek času při vyplnění dotazníku ze strany rodičů, nebo špatná formulace otázky. Tudíž jsem 5. otázku z dotazníku pro rodiče přepracovala a rozšířila do dodatku k dotazníkům. Dodatek k dotazníkům obsahoval 16 činností na tabletu či telefonu a tabulku, do které měli dotazovaní rodiče napsat věk svých dětí, kdy přibližně danou činnost realizovali. Z rozdaných 36 - ti dodatků, které byly opět rozdaný samotnou autorkou bakalářské práce, bylo navraceno 21 vyplněných dodatků.

Přístup k vyplňování dotazníků a dodatků od dotazovaných respondentů byl zhodnocen velice kladně, jelikož celková návratnost byla 63 % dotazníků a 58 % dodatků k dotazníkům. Návratnost dodatků byla o 5% nižší než u samotných dotazníků pro rodiče. Důvodem k nižší návratnosti byla velká nemocnost dětí v mateřské škole, a tudíž méně častá návštěvnost mateřské školy.

Tabulka č.1 – Návratnost dotazníků a dodatků od rodičů

Návratnost dotazníků	Dotazníky pro rodiče		Dodatek k dotazníkům	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vyplněné dotazníky	63	63%	21	58%
Nevyplněné dotazníky	37	37%	15	42%
Celkem rozdaných dotazníků	100	100%	36	100%

Graf č.1 - Zhodnocení vyplněných dotazníků od respondentů - relativní četnost



5.4.1. Výsledky z dotazníků pro rodiče

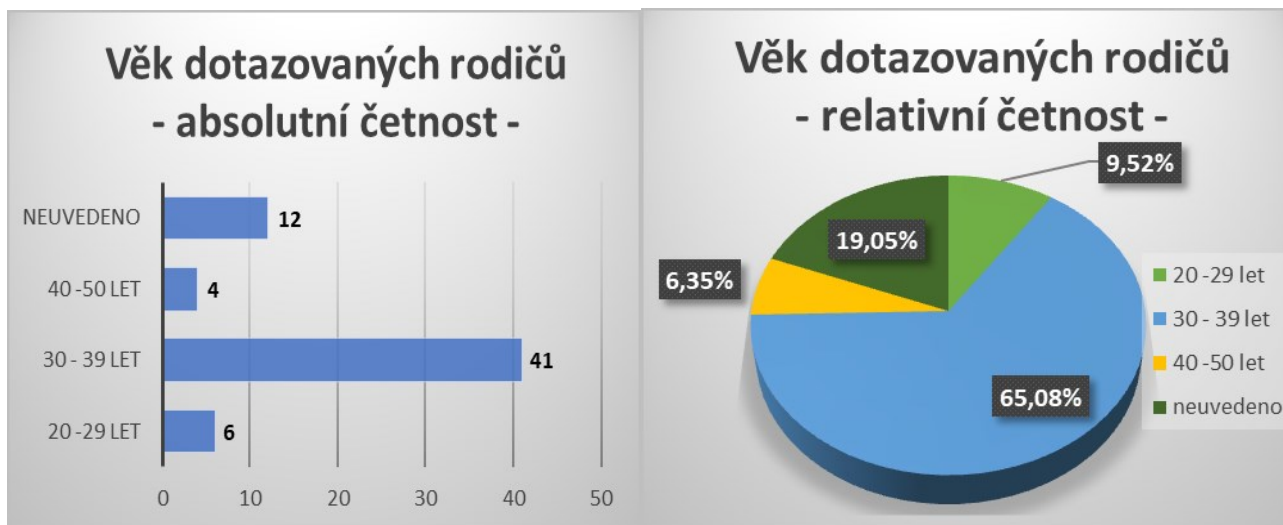
Věk respondentů

Tato část dotazníku zkoumala přibližný věk dotazovaných respondentů. Typ otázky - otevřená, rodiče měli napsat svůj věk slovně nebo číslicí. Celkem odpovědělo 51 rodičů z 63 dotazovaných, což činí 80,95 % odpovědí. Všichni odpověděli číslicí. Z celkového počtu 63 respondentů neodpovědělo na tuto otázku 12 rodičů (19,05 %). Z udaných informací jsem vytvořila tabulku s věkovými kategoriemi, do které jsem rozřadila vyplněné informace od respondentů. Nejvíce je zastoupena věková kategorie 30 - 39 let (65,08%) a nejméně zastoupená kategorie 40 – 50 let (6,35%).

Tabulka č.2 – Věk respondentů

Věk:	absolutní četnost	relativní četnost
20 -29	6	9,52%
30 - 39	41	65,08%
40 -50	4	6,35%
neuvedeno	12	19,05%
Celkem	63	100,00%

Graf č.2 – věk dotazovaných rodičů



Zaměstnání

Tato otázka zjišťovala, jakého druhu je zaměstnání dotazovaných rodičů. Zda duševní nebo manuální. Respondenti označili 11krát (17,46%) obě dvě možnosti. Ve výsledcích převažoval spíše duševní charakter práce (65,08%). Manuální charakter práce byl zastoupen v 17,46%.

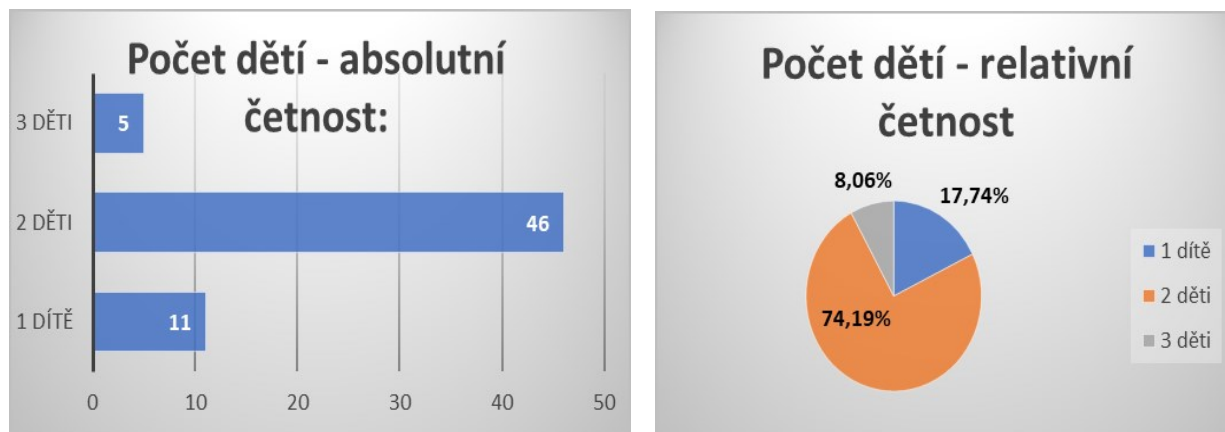
Otázka č.1 – Kolik máte dětí?

Tato otázka zkoumala, kolik mají rodiče dětí. Výzkum se tedy nevztahoval jen na děti navštěvující mateřskou školu, ale i na jejich sourozence. Typ otázky – otevřená. Více jak tři děti nikdo z dotazovaných respondentů neuvedl, tři děti mají 5 rodičů (8,06%). Jedináčků je zastoupeno v počtu 11(17,74%). Nejčastěji odpověděli rodiče, že mají dvě děti – 46 rodičů (74,19%).

Tabulka č. 3 -počet dětí

Počet dětí:	absolutní četnost	relativní četnost
1 dítě	11	17,74%
2 děti	46	74,19%
3 děti	5	8,06%
Celkem:	62	100,00%

Graf č.3 – počet dětí



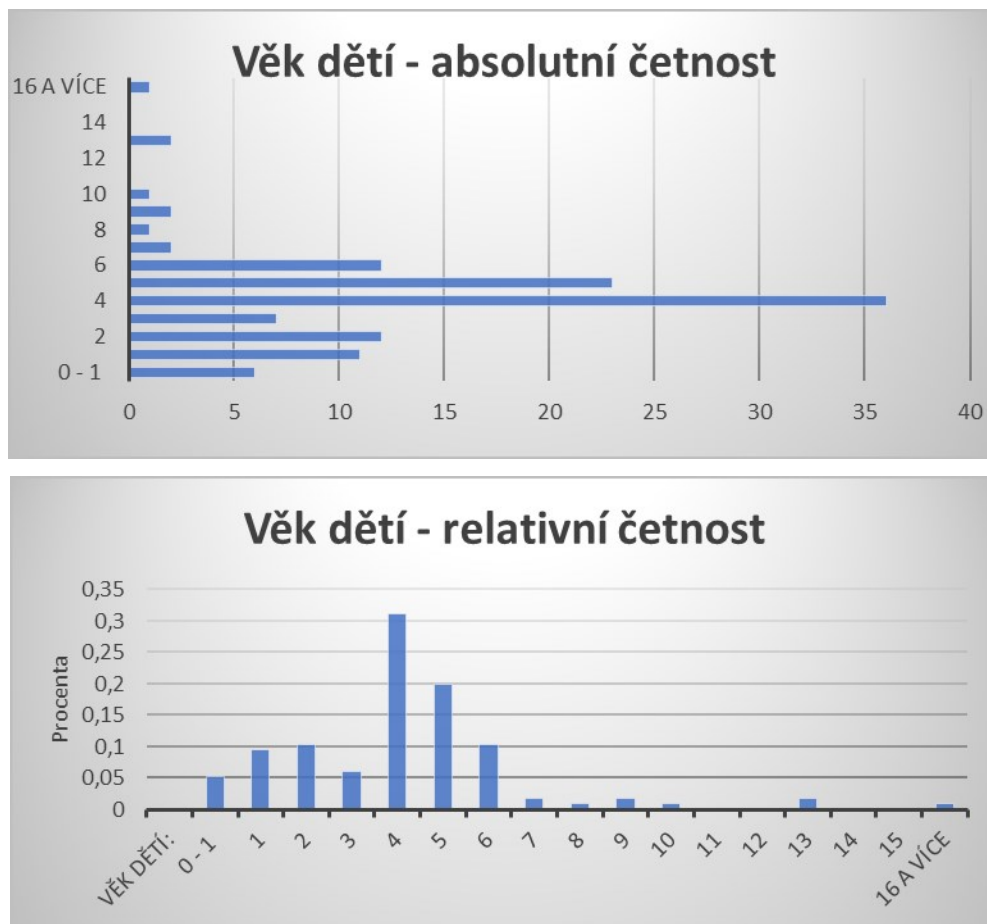
Otázka č.2 – Jak jsou vaše děti staré?

Tato otázka zjišťovala, jakého věku jsou děti dotazovaných rodičů. Typ otázky – otevřená. Nejvíce je zastoupeno dětí ve 4 letech – 31,03%, v 5 letech – 19,83%, ve 2 letech – 10,34% a v 6 letech – 10,34%. Nejméně je ve věkové kategorii v 8 letech, 10 letech, 16 letech a více – v každé kategorii je 0,86%. Kategorie v 11ti, 12ti, 14ti a v 15ti letech není vůbec zastoupena. Průměrný věk dětí dotazovaných rodičů činí 3 roky.

Tabulka č. 4 – věk dětí dotazovaných rodičů

Věk dětí:	absolutní četnost	relativní četnost
0 - 1	6	5,17%
1	11	9,48%
2	12	10,34%
3	7	6,03%
4	36	31,03%
5	23	19,83%
6	12	10,34%
7	2	1,72%
8	1	0,86%
9	2	1,72%
10	1	0,86%
11	0	0,00%
12	0	0,00%
13	2	1,72%
14	0	0,00%
15	0	0,00%
16 a více	1	0,86%
Celkem dětí:	116	100,00%

Graf č.4 – věk dětí dotazovaných rodičů



Otázka č.3 – Půjčujete jim svůj telefon/tablet?

Tato otázka prošetřovala, zda rodiče půjčují dětem svůj telefon nebo tablet. Typ otázky – otevřená. Hypotéza k této otázce byla, že rodiče své telefony půjčují dětem. Daná hypotéza byla potvrzena. Ano odpovědělo 57 dotazovaných rodičů, což činí 90%. Pouhých 6 rodičů odpovědělo, že vůbec nepůjčuje svým dětem telefon ani tablet. Většinou se bojí o to rozbití či nějaké náhodné zablokování.

Graf č.5 – Půjčování telefonu/tabletu



Otázka č.4.A– Při jaké příležitosti?

Tato otázka zkoumala, kdy rodiče své telefony nebo tablety půjčují dětem a jak dlouho mohou jejich děti používat půjčené zařízení. Nejčastěji vyplňují čas půjčením chytrého telefonu při cestování (26,32%), u lékaře (19,30%), když potřebují zabavit dítě (8,77%) a rodiče potřebují mít klid (10,53%). Dále si mohly děti hrát s telefonem/tabletem svých rodičů večer, po škole/školce, nebo když si o to dítě řeklo samo. Při nákupu, při důležité schůzce, aby dítě nerušilo rodiče při soustředění na jinou činnost. Při procvičování logopedické prevence. Další možností, kdy si mohlo dítě půjčit telefon rodičů byla možnost odměny dítěte, za dokončení předem domluvené činnosti, kterou mělo dítě udělat.

Tabulka č.5 – Kdy rodiče půjčují dětem svůj telefon/tablet

Při jaké příležitosti ?	absolutní četnost	relativní četnost
při cestování	15	26,32%
u lékaře	11	19,30%
večer	6	10,53%
když potřebuji klid	6	10,53%
potřeba dítě zabavit	5	8,77%
po škole/školce	3	5,26%
při procvičování logopedie	3	5,26%
kdy dítě chce	3	5,26%
jiné	5	8,77%
celkem	57	100,00%

Otázka č.4.B - Jak jej může dlouho používat?

Tato otázka zjišťovala, jak můžou být dlouho děti na vypůjčeném telefonu či tabletu. Typ otázky – otevřená. Většina rodičů (89,36%) má s dětmi přesný vymezený čas. Z toho 44,68% rodičů dovolí svému dítěti používat 30 minut půjčený telefon/tablet. A 34,04% rodičů půjčuje svůj telefon na hodinu. Pouhých 10,64 % rodičů nemá časově vymezenou dobu půjčení svého telefonu/tabletu dítěti.

Tabulka č.6 – Časové rozmezí vypůjčení telefonu/tabletu dítěti

Časové rozmezí	absolutní četnost	relativní četnost
30 minut	21	44,68%
1 hodina	16	34,04%
2 hodiny	5	10,64%
po dobu mé práce	1	2,13%
jak dlouho vydrží baterie zařízení	1	2,13%
nemá vyhrazený čas	3	6,38%
Celkem odpovědělo	47	100,00%

Graf č.6 - Časové rozmezí vypůjčení telefonu/tabletu dítěti - relativní četnost



Otázka č.5 – Co děti dělají na telefonu (věkový vývoj dětí – vývoj v různém věku)?

U této otázky se vyskytl problém s porozuměním zadání, i když byla provedena pilotáž výzkumu. Předpoklad neporozumění otázky je nedostatek času při vyplnění dotazníku ze strany rodičů, nebo špatná formulace otázky. Tudíž jsem celou otázku přepracovala a rozšířila do dodatku k dotazníkům. Dodatek k dotazníkům obsahoval 16 činností na tabletu či telefonu a tabulku, do které měli dotazovaní rodiče napsat věk svých dětí, kdy přibližně danou činnost realizovali. Z rozdaných 36 - ti dodatků, které byly opět rozdaný samotnou autorkou bakalářské práce, bylo navraceno 21 vyplněných dodatků.

Z celkového počtu 63 respondentů, byl jen jediný rodič, který pochopil zadání a vyplnil správně tuto otázku.

Dodatek k otázce č.5 – Zjištění věkového průměru dětí při manipulaci s telefonem

Nejdříve se děti zajímají o telefon, protože se jim líbí svítící obrazovka a její krásná vizualizace, dívají se na rodinné fotografie a videa, jezdí prstem po displeji telefonu – cca kolem 2 let. Dále průměrně ve dvou letech se chtějí děti účastnit telefonování s příbuznými, ale nedokáží odpovídat na dotazy telefonujícího. Ve třech letech už děti dokážou odemknout a zamknout obrazovku displeje. Chtějí půjčit telefon/tablet rodičů, komunikují s telefonujícím při rozhovoru, dívají se na videa a pohádky. Ve čtyřech letech už ovládají základní manipulaci s telefonem, hrají lehké dětské hry. V pěti letech zvládnou přijmout hovor, vytočit kontakt. Častěji hrajou hry za účelem odreagování, zabavení se. V době nástupu do základní školy už většina dětí má svůj vlastní telefon, nebo o něj žádají své rodiče. V sedmi letech dovedou děti bez problému ovládat mobilní telefon, umí napsat sms zprávu a vyhledávají informace na internetu. Podle výsledků začínají děti propadat

kyberprostoru až v devíti letech, kdy začínají komunikovat se svými přáteli přes messenger, facebook, Instagram a dalších chatových aplikacích.

Tabulka č.7 – Věkový průměr činností při manipulaci s telefonem

ČINNOST:	PRŮMĚRNÝ VĚK	PRŮMĚRNÝ VĚK = ZAOKROUHLENO
chce telefonovat / nekomunikuje	1,65	2
svítící displej	1,86	2
dívá se na rodinné foto/video	2,1	2
jezdí prstem po displeji	2,03	2
dívá se na videa a pohádky	2,68	3
chce telefonovat / komunikuje	2,68	3
chce půjčit tel./tablet	2,74	3
odem. a zamk. obrazovku	3,4	3
hraje lehké hry	3,74	4
přijme hovor	4,6	5
hraní her = odreagování	4,94	5
umí volat	5,36	5
chce svůj tel./tablet	6,13	6
vyhledávání informací	6,89	7
umí napsat sms	7,33	7
Komunikace = chat,facebook	9,33	9

Graf č.7 – Věkový průměr činností při manipulaci s telefonem



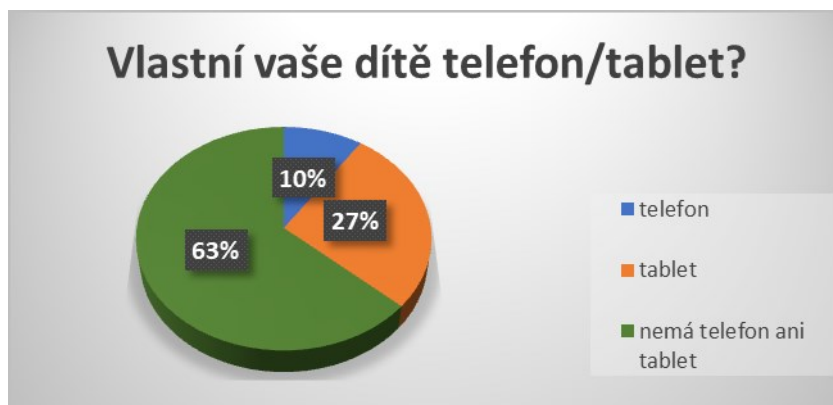
Otázka č.6 – Vlastní vaše dítě telefon či tablet?

Tato otázka vyvrátila hypotézu, že většina dětí vlastní svůj tablet nebo telefon. 63% respondentů odpovědělo, že jejich děti nevlastní svůj telefon či tablet. Což je pro mě překvapující a pozitivní zjištění. Držitelem moderní technologie je 23 dětí (36,5%), z toho 17 dětí má svůj tablet (26,98%) a 6 dětí svůj telefon (9,52%). Vlastnictví tabletu nebo telefonu přibývá věkem dítěte. Tablet začnou vlastnit děti od svých 3 let (18%), dále ve 4 letech (18%), v 5 letech (32%), v 6 letech (18%). Po šestém roce věku vystřídá tablet multifunkční chytrý telefon.

Tabulka č. 8 – Počet dětí vlastnící svůj telefon/tablet

Vlastní vaše dítě telefon/tablet?	Absolutní četnost	Relativní četnost
telefon	6	9,52%
tablet	17	26,98%
nemá telefon ani tablet	40	63,49%
Celkem	63	100,00%

Graf č.8 – Počet dětí vlastníci svůj telefon/tablet



Otázka č.7 – Pokud ano, jak na něm může dlouho být?

Na tuto otázku odpovědělo jen velmi málo rodičů, jen 33% a 67% nedopovědělo vůbec. Ti rodiče, co odpověděli, tak 58% byla jejich odpověď slovní – záleží na domluvě, neomezeně, nepravidelně, občas, záleží na okolnostech, podle toho jak dlouho trvá cesta a 42% dokázali svou odpověď vyčíslit. Rodiče dovolí používat vypůjčený mobilní telefon v rozmezí 30 minut až 2 hodin. Maximálně 2 hodiny – 16,67%, 1 hodinu – 16,67%, 30 minut – 25,00%, neomezeně – 12,50%.

Otázka č.8 – Jaké činnosti dělá na svém tabletu či telefonu?

Tato otázka nám vymezila, jaké nejčastější činnosti dělá dítě na svém tabletu/telefonu. Nejčastěji byli zastoupeny činnosti sledování pohádek/filmů - 25,81%, hraní dětských her – 20,16%, sledování youtube – 13,71%, poslouchání písniček 10,48%, prohlížení fotek - 8,87%, dítě samo telefonuje s příbuznými – 6,45%. Dále focení, malování, výuka anglického jazyka, vyhledávání informací na internetu, psaní ve wordu.

Tabulka č.9 – Náplň nejčastějších činností dětí na telefonu/tabletu

Co děti dělají na telefonu/tabletu?	absolutní četnost	relativní četnost
dětské hry	25	20,16%
pohádky, filmy	32	25,81%
youtube	17	13,71%
prohlížení fotek	11	8,87%
písničky	13	10,48%
fotí	6	4,84%
telefonuje s příbuznými	8	6,45%
učí se anglickému jazyku	4	3,23%
maluje	2	1,61%
vyhledává informace	3	2,42%
předpověď počasí	2	1,61%
psaní ve wordu	1	0,81%
celkem	124	100,00%

Otázka č.9.A – Vzpomenete si, kdy poprvé vám dítě vzalo telefon?

Tato otázka zkoumala, kdy poprvé se dítě respondentů zajímalo o telefon a další moderní technologii. Kdy ho poprvé chtělo půjčit do ruky, ať už za účelem hezkého obrázku na displeji, světelných efektů, hezké melodie, nebo hraní her. Typ otázky – otevřená. Rodiče odpověděli, že jejich dítě vzalo poprvé telefon do ruky, když dítě začalo vnímat světlo a všechny podněty v jeho okolí. Automaticky a přirozeně dítě vědělo na co se daný telefon používá a k čemu slouží. Ihned začalo napodobovat své rodiče a příbuzné.

Otázka č.9.B - Kdy poprvé se začalo zajímat o tuto techniku?

Tato otázka prozkoumávala, zda si rodiče vzpomenou, kdy poprvé se jejich dítě začalo zajímat o moderní technologii. Typ otázky – otevřená. Většina rodičů se shodla, že o moderní technologii se jejich děti začali zajímat mezi 2-3 rokem (43,40%) a 1-2 rokem (32,08%). Rodiče mi sami přiznali, že odpovědi k této otázce jen odhadovali, přesnou dobu si nepamatují.

Tabulka č. 10 – Časové vymezení, kdy se dítě začalo zajímat o moderní technologie

Kdy poprvé se vaše dítě začalo zajímat o telefon či tablet?		
Věk dítěte:	absolutní četnost	relativní četnost
0-1	2	3,77%
1-2	17	32,08%
2-3	23	43,40%
3-4	6	11,32%
4-5	5	9,43%
Celkem	53	100,00%

Graf č.9 - Časové vymezení, kdy se dítě začalo zajímat o moderní technologie



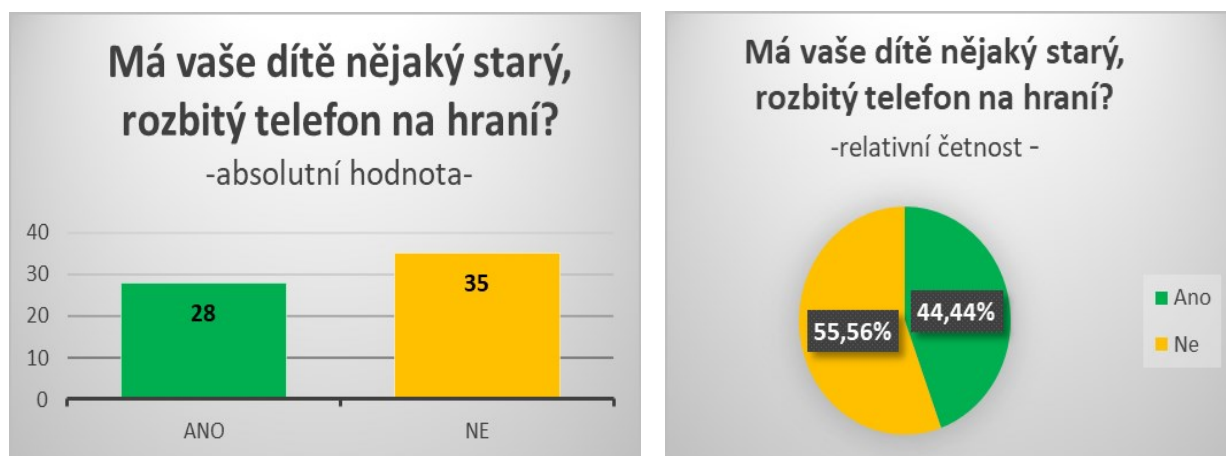
Otázka č.10 – Má vaše dítě nějaký starý, vyřazený, rozbitý telefon na hraní?

Tato otázka zjišťovala, zda děti získaly od rodičů nějaký starý, rozbitý nefunkční telefon, se kterým si mohou hrát. Typ otázky – otevřená. 55,56% rodičů svým dětem nedalo žádný rozbitý telefon na hraní a 44,44% ano.

Tabulka č.11 – Dítě vlastní rozbitý telefon na hraní

Má vaše dítě nějaký starý, rozbitý telefon na hraní?	absolutní četnost	relativní četnost
Ano	28	44,44%
Ne	35	55,56%
Celkem	63	100,00%

Graf č. 10 – Dítě vlastní rozbitý telefon na hraní



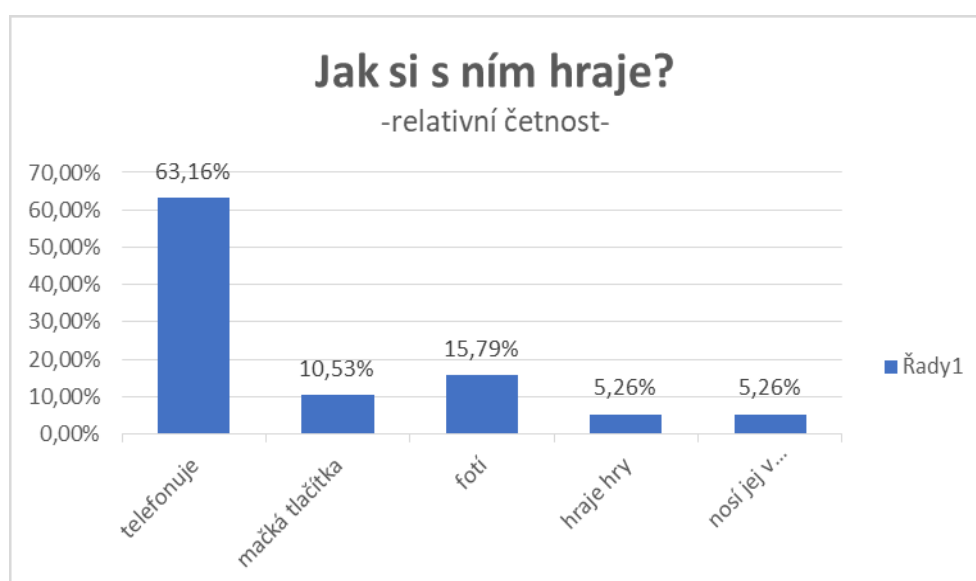
Otázka č.11 – Jak si s ním hraje?

Tato otázka zkoumala, pokud mají děti na hraní nějaký starý, rozbitý nefunkční telefon, jak si s ním hrají. Zda dokážou napodobovat své rodiče, zda děti vědí, jak s telefonem manipulovat. Typ otázky – otevřená. Nejčastější činností bylo předstírání telefonování s kamarády nebo s rodiči – 63,16%, focení 15,79%, mačkání tlačítek a nápodoba psaní sms zpráv 10,53%. Děti většinou automaticky vědí, jak s telefonem zacházet.

Tabulka č.12 – Jak si dítě hraje s nefunkčním telefonem

Jak si s ním hraje?	absolutní četnost	relativní četnost
telefonuje	24	63,16%
mačká tlačítka	4	10,53%
fotí	6	15,79%
hraje hry	2	5,26%
nosí jej v kabelce/batochu	2	5,26%
celkem	38	100,00%

Graf č.11 – Jak si dítě hraje s nefunkčním telefonem



Otázka č.12 – Chápe, jak telefon využívat?

Tato otázka prozkoumávala, zda děti vědí, jak telefon využívat, nebo zda potřebovaly nějaké vysvětlení od rodičů. Většina dětí automaticky ví, jak telefon ovládat a intuitivně s ním manipulují – 96%, pouhý 4% dětí si neví rady a potřebují pomoc od rodičů.

Graf č.12 – Dítě chápe funkčnost telefonu



Otázka č.13 – Povídali jste si o tom někdy doma? Než jste dali dítěti první telefon, poučili jste jej, jak s ním správně zacházet?

Tato otázka zjišťovala, zda rodiče poučili své děti o správném zacházení s mobilním telefonem. Typ otázky – otevřená. Částečně si rodiče s dětmi popovídali o správné manipulaci s telefonem (47,62%). Další část rodičů (26,98%) nechala intuitivně jednat své děti, s předpokladem, že už vše vědí. Poslední část rodičů (25,40%) na otázku vůbec neodpověděla.

Graf č.13 – Poučení dětí o správném používání telefonu



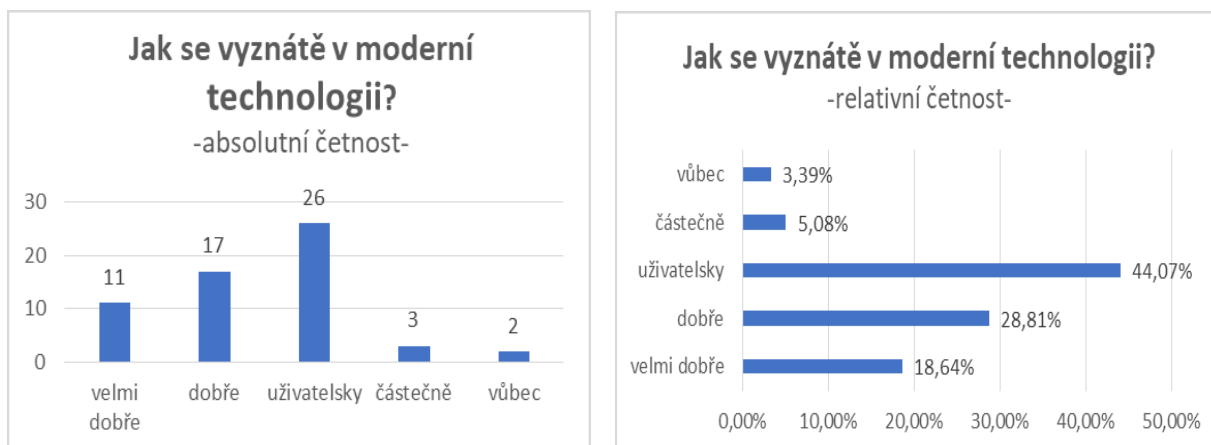
Otázka č.14 – Jak vy se vyznáte v moderní technologii?

Tato otázka prozkoumávala, jak sami rodiče se vyznají v moderní technologii. Zda jsou velkými odborníky (18,64%) nebo vůbec (3,39%). Nejvíce je zastoupena možnost – běžný uživatel (44,07%).

Tabulka č.13 – Znalost moderní technologie rodičů

Jak se vyznáte v moderní technologii?	absolutní četnost	relativní četnost
velmi dobře	11	18,64%
dobře	17	28,81%
uživatelsky	26	44,07%
částečně	3	5,08%
vůbec	2	3,39%
celkem	59	100,00%

Graf č.14 – Znalost moderní technologie rodičů



Otázka č.15 – Jakého druhu je vaše zaměstnání?

Tato otázka bádala, jakého druhu je zaměstnání dotazovaných rodičů. Zda duševní nebo manuální. Typ otázky – uzavřená. Možnost výběru ze dvou možností. Při kontrole vyplněných dotazníků jsem přišla na další třetí možnost, kde by byly obě možnosti-duševní i manuální. Respondenti označili 11krát (17,46%)obě dvě možnosti. Ve výsledcích převažoval spíše duševní charakter práce (65,08%). Manuální charakter práce byl zastoupen v 17,46%.

Otázka č.16 – Potřebujete chytrý telefon při práci?

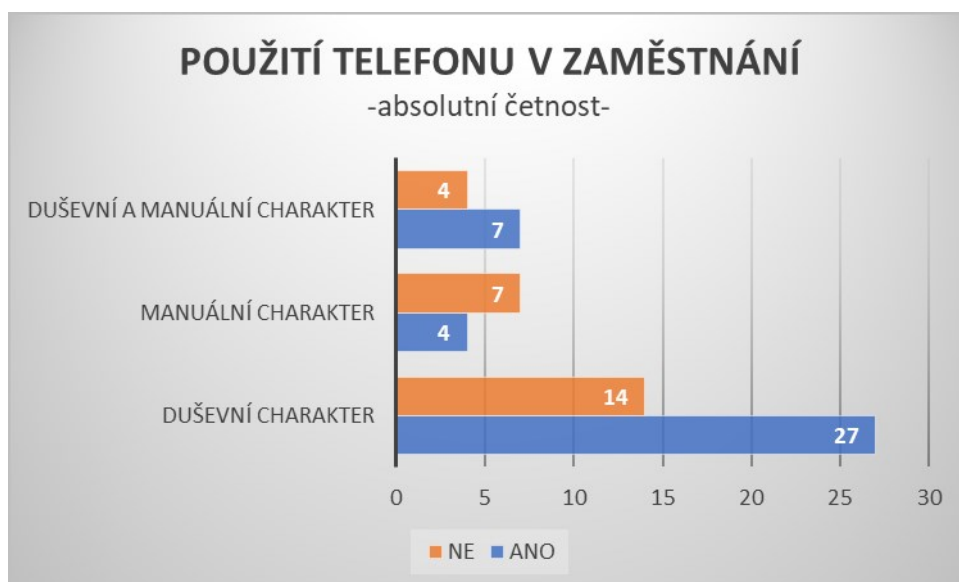
Tato otázka zjišťovala, zda respondenti potřebují při práci chytrý telefon. Vytvořila jsem tabulku, kde je vidět, v jakém druhu práce potřebují respondenti podporu moderní technologie. Typ otázky – otevřená. Většina se shodla, že ke své práci potřebují chytrý

telefon. Někteří se rozepsali a poznamenali, že jejich využití mobilního telefonu není potřeba, ale i přesto jej používají při svém pracovním výkonu.

Tabulka č.14 – využití chytrého telefonu při práci - absolutní četnost

Druh zaměstnání:	ANO	NE
Duševní charakter	27	14
Manuální charakter	4	7
Duševní a Manuální charakter	7	4
celkem	38	25

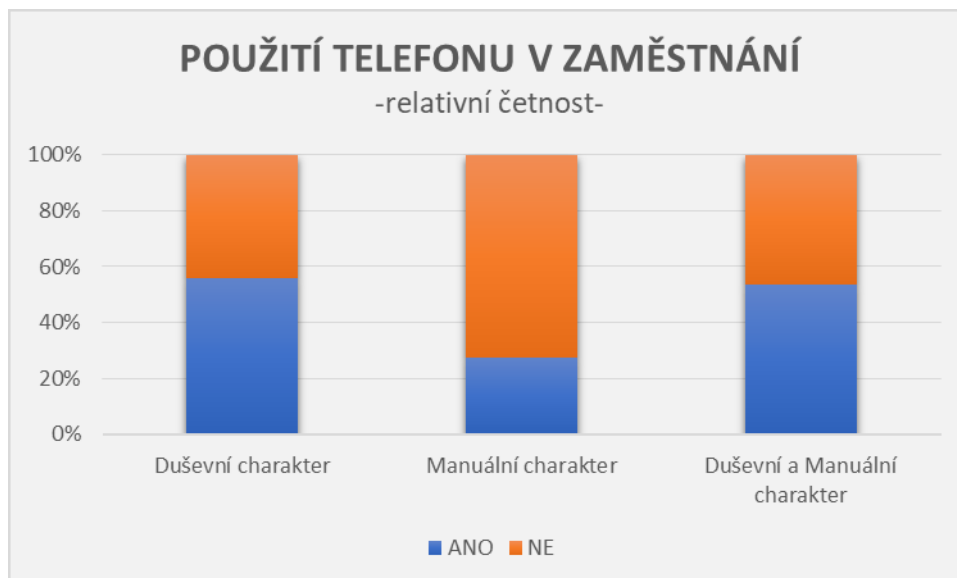
Graf č.15 – využití chytrého telefonu při práci - absolutní četnost



Tabulka č.15 – využití chytrého telefonu při práci - relativní četnost

Druh zaměstnání:	ANO	NE
Duševní charakter	71,05%	56,00%
Manuální charakter	10,53%	28,00%
Duševní a Manuální charakter	18,42%	16,00%
celkem	100,00%	100,00%

Graf č.16 – využití chytrého telefonu při práci - relativní četnost



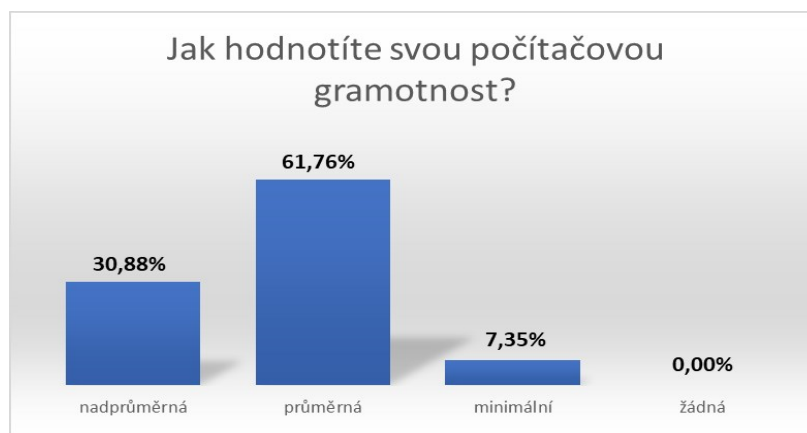
Otázka č.17 – Jak hodnotíte svou počítačovou gramotnost?

Tato otázka prozkoumávala, jak hodnotí respondenti svou počítačovou gramotnost. Typ otázky – uzavřená. Dotazovaní rodiče měli možnost vybrat si ze čtyřech možností – žádná, minimální, průměrná, nadprůměrná. Nikdo z dotazovaných neodpověděl, že by neměl žádné zkušenosti s počítačem. Převážná část se cítí průměrní (61,76%) a nadprůměrní (30,88%).

Tabulka č.16 – počítačová gramotnost rodičů

Jak hodnotíte svou počítačovou gramotnost?		
	absolutní četnost	relativní četnost
nadprůměrná	21	30,88%
průměrná	42	61,76%
minimální	5	7,35%
žádná	0	0,00%
celkem	68	100,00%

Graf č.17 – počítačová gramotnost rodičů



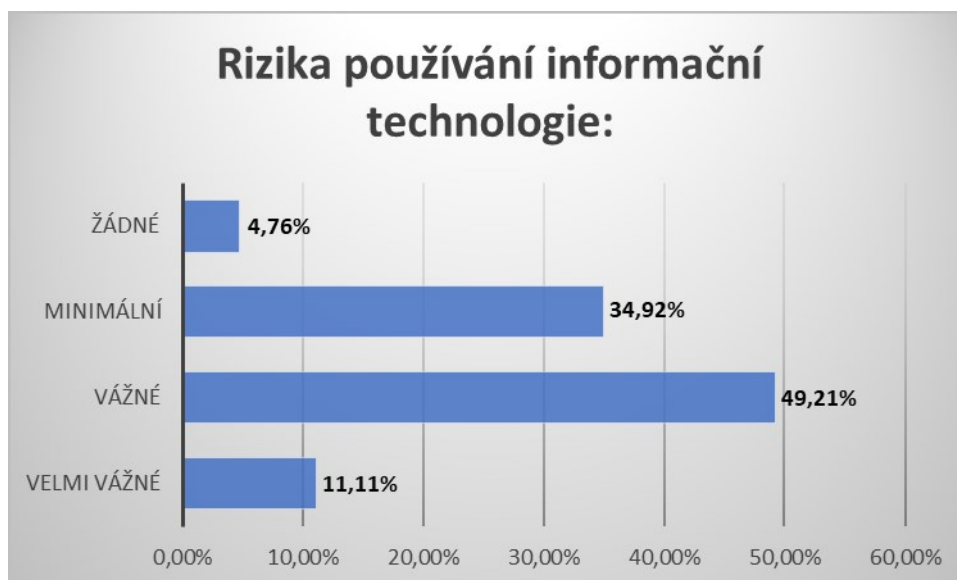
Otázka č.18 – Domníváte se, že informační technologie, může ovlivňovat/představovat riziko zdraví dítěte?

Tato otázka zjišťovala zda si rodiče uvědomují, že může mít vliv moderní technologie na zdraví dítěte. Typ otázky – uzavřená. Rodiče měli možnost výběru ze čtyř možností, někteří zakroužkovali dvě možnosti najednou. Dokonce někdo ještě dopsal svůj názor. Shodli se, že při dohledu rodičů, nemusí být žádná (4,76%) nebo minimální (34,92%) rizika. Většina si myslí, že je vliv moderní technologie na zdraví dítěte velký/vážný (49,21%).

Tabulka č.17 – vliv informační technologie na zdraví dítě

Domníváte se, že informační technologie, může ovlivňovat/představovat riziko pro zdraví dítěte?		
	absolutní četnost	relativní četnost
velmi vážné	7	11,11%
vážné	31	49,21%
minimální	22	34,92%
žádné	3	4,76%
celkem	63	100,00%

Graf č.18 – vliv informační technologie na zdraví dítě



Otázka č.19 – Jaké si myslíte, že mohou být důsledky používání informační technologie?

Tato otázka probádávala, přímo jaké důsledky mohou být při používání informační technologie. Typ otázky – otevřená. Zde měli dotazovaní rodiče prostor na své názory. Většina rodičů se zaměřila na negativní důsledky – nedostatečný vývoj, rozvoj závislosti, asocialita ve společnosti, ztráta kontaktu s lidmi, zkreslené vnímání reality, zhoršení zraku, nedostatek pohybu, větší únava, omezená fantazie, nedostatečná slovní zásoba, psychologické problémy, nesoustředěnost, kyberšikana, kyberkriminalita, možnost sledování nevhodného obsahu, seznámení se s nevhodnými a nebezpečnými lidmi, špatný rozvoj jemné motoriky, násilí a agrese, sprostá mluva, změna chování jedince, uzavření se do sebe, izolace, dítě si nedokáže hrát s ostatními, negativní vliv záření.

Na druhou stranu, někteří rodiče se zaměřili na pozitivní důsledky – velká informovanost, všestranný rozvoj, lepší logické uvažování, zdokonalování v anglickém jazyce, lepší a snadnější spojení se světem, usnadnění v učení, rozvoj samostatné práce.

5.4.2. Závěr z dotazníků

Průzkum byl zaměřen na zjištění, zda rodiče půjčují dětem svůj telefon/tablet. Jak dlouho mohou děti a kdy přesně využívat moderní technologii. Jaké činnosti děti provozují na chytrých telefonech. Vymezení věkového vývoje dětí při manipulaci s telefonem. Zda děti chápou, jak správně zacházet s touto komunikační technologií. Dále jak si rodiče uvědomují možné vlivy moderní technologie na vývoj jejich dětí.

Vyplněné dotazníky od rodičů se navrátily v počtu 58%. Výzkum praktické části bakalářské práce celkově vyhodnotil, že 90% rodičů půjčuje svým dětem telefon. Nejčastěji při cestování, při čekání u lékaře, večer, když potřebují rodiče mít chvíli klidu, nebo když rodiče potřebují zabavit své dítě. Většina rodičů (89,36%) má s dětmi určený čas s na práci s telefonem/tabletem. Jen pouze 10,64% nevymezují svým dětem čas trávený na moderní technologii a mohou ji používat neomezeně. K nejčastějšími činnostem dětí na chytrých telefon/tabletech patří hraní dětských her, sledování pohádek, filmů, youtube, prohlížení fotek, poslouchání písniček, využití funkcí fotoaparátu, telefonování s příbuznými, procvičování anglického jazyka, malování, vyhledávání informací na internetu. Většina dětí - 96% chápe jak mají využívat základní funkce chytrého telefonu/tabletu. 47, 62% rodičů poučila své děti jak zacházet s telefonem a 26,98% rodičů nechala své děti intuitivně jednat při manipulaci s telefone/tabletem a děti bez problémů věděli, jak s ním mají zacházet.

Dále výzkum zjistil, že poprvé se děti začali zajímat o moderní technologii mezi 1-2 rokem (32,08%) a mezi 2-3 rokem (43,40%). Poprvé děti vzali do ruky telefon, když začaly vnímat světlo a všechny podmínky kolem sebe. Automaticky věděly, jak mají s telefonem pracovat a zacházet. Průměrný věkový vývoj dětí při manipulaci s telefonem v rozmezí 2 let – zaujme děti svítící displej, rády jezdí prstem po displeji, chtějí telefonovat s příbuznými, ale nedokáží ještě komunikovat s nimi. Rády se dívají na rodinné fotografie a videa. V rozmezí 3 let dokážou děti odemknout a zamknout obrazovku, vyžadují půjčení telefonu/tabletu, telefonují a komunikují s příbuznými, dívají se na videa a pohádky a 18% dětí již ve třech letech vlastní svůj tablet. Ve 4 letech začínají hrát lehké dětské hry, v 5 letech vlastní 32% dětí vlastní svůj telefon, umí telefonovat, přijmout hovor, hraní her přebírá funkci odreagování. V 6 letech chtějí mít děti svůj telefon. V 7 letech umí psát sms, dokážou vyhledávat sami potřebné informace na internetu, v 9 letech začínají komunikovat přes chat, facebook a další komunikační, sociální sítě.

Rodiče si jsou vědomi, že při každodenním využívání moderní technologie hrozí dětem vážné (49,21%) ovlivňování zdraví a psychiky dítěte. Minimální riziko nehrozí u dětí (34,92%), když rodiče dohlédnou nad manipulací s chytrým mobilním telefonem/tabletem. Hlavními negativními důsledky při nadměrném užívání moderní technologie jsou nedostatečný vývoj, rozvoj závislosti, asocialita ve společnosti, ztráta kontaktu s lidmi, zkreslené vnímání reality, zhoršení zraku, nedostatek pohybu, větší únava, omezená fantazie, nedostatečná slovní zásoba, psychologické problémy, nesoustředěnost, kyberšikana, kyberkriminalita, možnost sledování nevhodného obsahu,

seznámení se s nevhodnými a nebezpečnými lidmi, špatný rozvoj jemné motoriky, násilí a agrese, sprostá mluva, změna chování jedince, uzavření se do sebe, izolace, dítě si nedokáže hrát s ostatními, negativní vliv záření. Naopak pozitivní důsledky jsou velká informovanost, všestranný rozvoj, lepší logické uvažování, zdokonalování v anglickém jazyce, lepší a snadnější spojení se světem, usnadnění v učení, rozvoj samostatné práce.

5.5. Výsledky rozhovorů s dětmi

Při rozhovoru s dětmi byl použit jednotný sled otázek. V celém rozhovoru bylo použito 11 otázek. Typ otázek – otevřené. Otázky byly formulovány jednoduše, v krátkém znění, aby jim děti porozuměly. Pokud někdo z dětí nevěděl, jak na danou otázku odpovědět, či neporozuměl jejímu zadání, vždy jsem se mu snažila danou situaci přiblížit a dovysvětlit otázku. Tato situace nastala u 6. a 8. otázky, kde děti nepochopili zadání otázky. Rozhovor probíhal mezi dotazovaným a dotazujícím, v klidném prostředí, mimo kolektiv dětí. Tím pádem měli dotazovaní na promyšlení svých odpovědí dostatek času, prostoru a klidu. Oddělením dětí od kolektivu jsem předešla i možnému ovlivňování při odpovídání dětí.

Celkem se rozhovoru zúčastnilo 49 dotazovaných dětí. O rozhovorech s dětmi, byli rodiče předem informováni a souhlasili s uskutečněním toho výzkumu. Tato část výzkumu probíhala po dobu dvou měsíců – od začátku listopadu 2018 do konce prosince 2018.

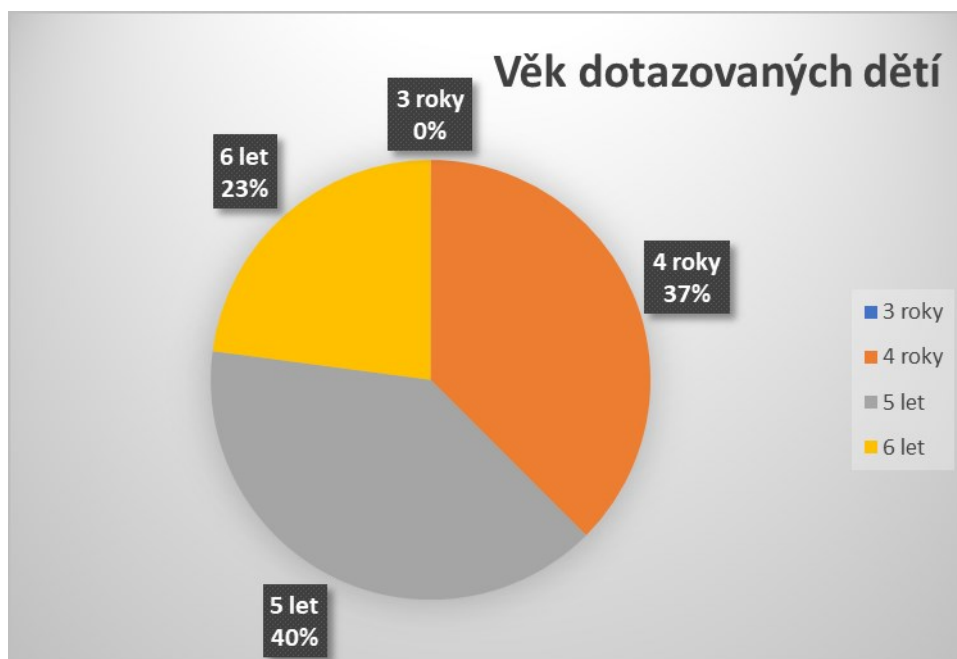
5.5.1. Výsledky rozhovorů s dětmi

Věk dotazovaných dětí – všechny dotazované děti navštěvují předškolní vzdělávání, tudíž věk dětí se pohybuje mezi 3 lety do 6 let. Průměrný věk dotazovaných dětí je 4,5 let.

Tabulka č.18 – Věk dotazovaných dětí

Věk dotazovaných dětí	absolutní četnost	relativní četnost
3 roky	0	0%
4 roky	18	38%
5 let	19	40%
6 let	11	23%
celkem	48	100%
průměrný věk	4,5	

Graf č.19 – Věk dotazovaných dětí – relativní četnost



Pohlaví dotazovaných dětí:

Zde je rozdělení dětí na chlapce 44,90% a dívky 55,10%.

Tabulka č.19 – Pohlaví dotazovaných dětí

Pohlaví	absolutní četnost	relativní četnost
Holky	27	55,10%
Kluci	22	44,90%
Celkem	49	100,00%

Otázka č.1 - Vlastníš telefon nebo tablet?

Tato otázka zjišťovala, zda dítě vlastní svůj fungující telefon nebo tablet. Polovina dětí (49%) vlastní svůj tablet, 16% dětí má funkční telefon, 35% dětí nevlastní telefon ani tablet. K této otázce jsem připojila i výsledky z 9. otázky, kde jsem se ptala dětí, zda mají po rodičích nějaký rozbitý nefunkční telefon jen na hraní. Ano odpovědělo 37%, tyto děti používají rozbitý telefon jako maketu a napodobují své rodiče. Větší polovina dotazovaných dětí (59%) nemají žádný telefon na hraní a naopak 8% dětí vlastní funkční telefon bez sim karty.

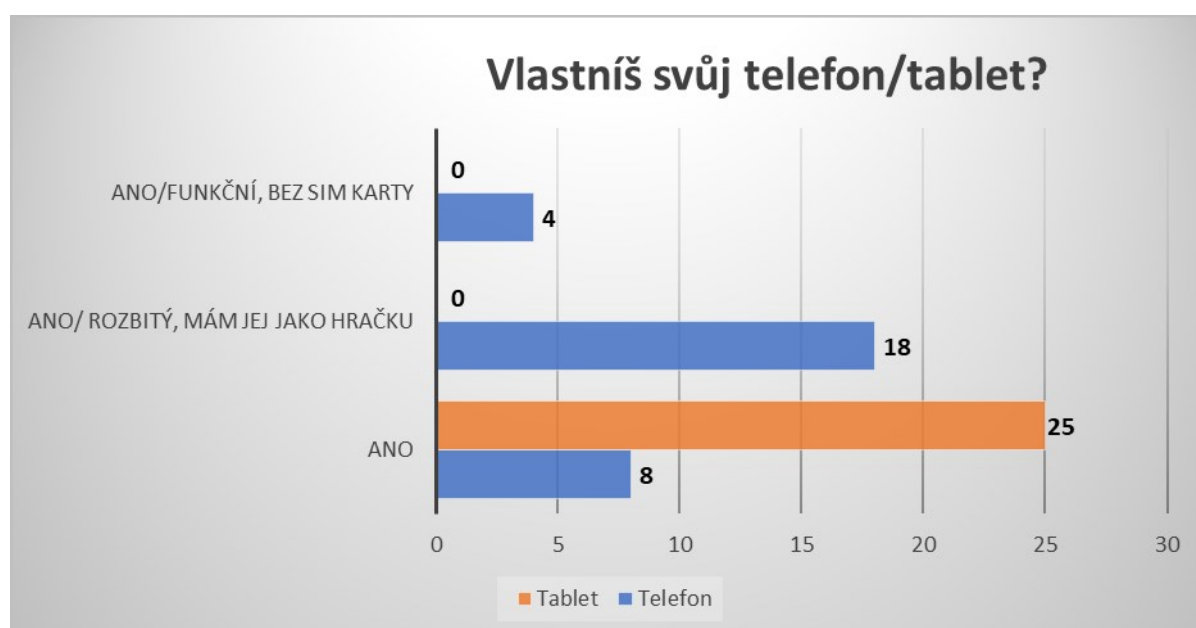
U této otázky jsem narazila na možnost, že jedno dítě dokonce vlastní dva své tablety. Jelikož rodiče daného dítěte jsou rozvedení, má dítě svůj tablet u otce i u matky. Poté nastává problém v rozdílné výchově rodičů a různých pravidlech a dítě může tuto

situaci využít. Buď požaduje po druhé straně, která je přísnější, aby mu dovolila to co ta svolnější strana. A nebo je dítě zmatené.

Tabulka č.20 – Vlastní dítě svůj telefon/tablet

Vlastníš svůj telefon/tablet?	Absolutní hodnota		
	Ano	Ano/ rozbitý, mám jej jako hračku	Ano/funkční, bez sim karty
Telefon	8	18	4
Tablet	25	0	0
nevlastí telefon ani tablet	18		

Graf č.20 – Vlastní dítě svůj telefon/tablet – absolutní četnost



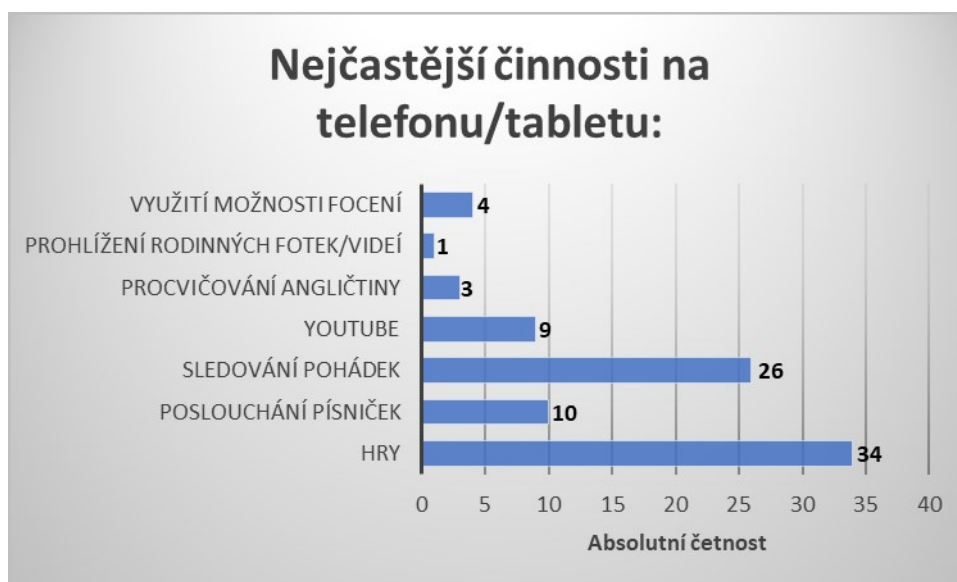
Otázka č.2 - Pokud ano, co na něm děláš? Na co jej využíváš?

Tato otázka zkoumala, jak dítě využívá svůj telefon/tablet. Jelikož se odpovědi opakovali i při odpovídání na otázku č.7, kde děti měli zahrnout činnosti na telefonu/tabletu svých rodičů, shrnula jsem jejich odpovědi do jedné tabulky. Nejvíce je zastoupení hraní her (39,08%), sledování pohádek (29,89%), sledování youtube (10,34%), využití funkcí fotoaparátu (4,60%). Některé děti chodí již druhým rokem na kroužek angličtiny. Minulý rok děti dostávaly namluvené texty a cvičení na CD, které měly poslouchat každý den. Tento rok dostali rodiče jen odkaz na webové stránky, kde se musí s dětmi online učit angličtinu. Tudíž rodiče dospěli k závěru, že bude lepší, když dítě bude mít svůj vlastní tablet, na kterém se mu to bude lépe učit.

Tabulka č.21 – Nejčastější činnosti dítěte na telefonu/tabletu

Nejčastější činnosti na telefonu/tabletu:	absolutní četnost	relativní četnost
hry	34	39,08%
poslouchání písniček	10	11,49%
sledování pohádek	26	29,89%
youtube	9	10,34%
procvičování angličtiny	3	3,45%
prohlížení rodinných fotek/videí	1	1,15%
využití možnosti focení	4	4,60%
celkem	87	100,00%

Graf č.21 – Nejčastější činnosti dítěte na telefonu/tabletu – absolutní četnost



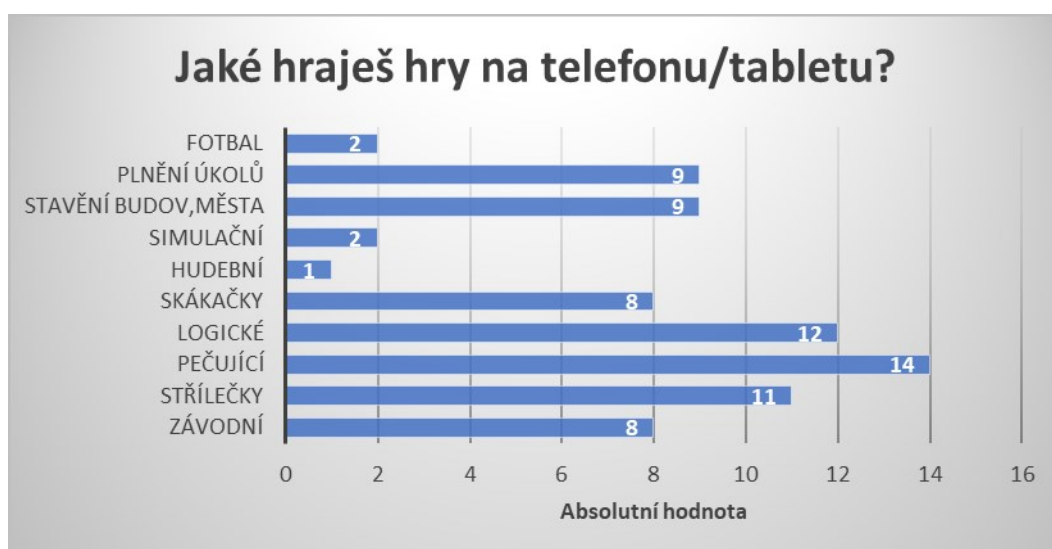
Otázka č.3 - Jaké hry nejčastěji hraješ?

Tato otázka probádávala, jaké hry děti hrají. Nejvíce jsou zastoupeny hry pečující (18,42%) a logické (15,79%), pravděpodobně tyto hry byly staženy rodiči, aby se dítě nadále rozvíjelo. Dále nejvíce oblíbené hry, ze strany dětí, jsou střílečky (14,47%), stavění budov, měst (11,84%), plnění úkolů (11,84%), skákové hry (10,53%), závodní (10,53%).

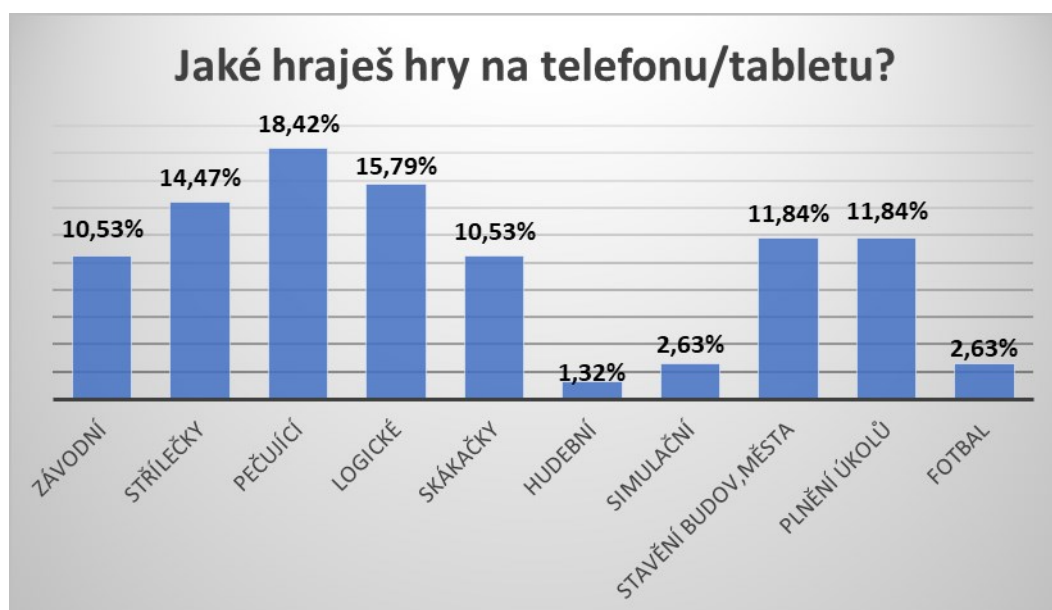
Tabulka č.22 – Nejčastější hry hrané na telefonu/tabletu

Jaké hraješ hry na telefonu/tabletu?	absolutní četnost	relativní četnost
závodní	8	10,53%
střílečky	11	14,47%
pečující	14	18,42%
logické	12	15,79%
skákačky	8	10,53%
hudební	1	1,32%
simulační	2	2,63%
stavění budov,města	9	11,84%
plnění úkolů	9	11,84%
fotbal	2	2,63%
celkem	76	100,00%

Graf č.22 – Nejčastější hry hrané na telefonu/tabletu – absolutní hodnota



Graf č.23 – Nejčastější činnosti dítěte na telefonu/tabletu – relativní hodnota



Otázka č.4 - Proč se ti tyto hry líbí?

Tato otázka zkoumala, proč se dané hry líbí dětem. Nejdůležitější je u dětí vizualizace hry. Musí se dětem líbit grafika, která je většinou zaujme na první pohled. Dále je důležitá odměna, za každý splněný úkol. Většinou jsou děti odměňovány mincemi, za které si mohou něco koupit v obchůdku. Dětem se líbí i umožnění se starat o nějaké zvíře, aspoň pomocí hry, pokud nemůžou mít svoje zvířátko doma. Při stavění města si děti rozvíjejí svoji fantazii a představivost. Tyto hry se jim líbí, že mohou něco vybudovat od základů a pak se o dané budovy, místa starají a už vědí, kde co mají zmáčknout nebo udělat. Na otázku, proč se dětem líbí střílečí hry, bylo odpověděno, že když dopadnou nějakého padoucha, nebo někoho zabijí, dostanou opět za splnění úkolu imaginární odměnu (peníze), za které si mohou koupit hezčí oblečení, auto, domov a získávají tímto pocit vítězství.

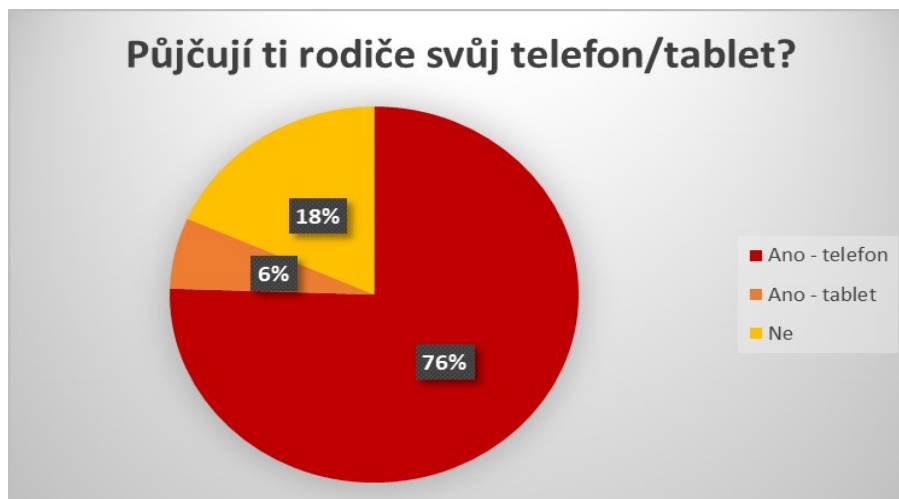
Otázka č.5 - Půjčuje ti maminka či tatínek telefon na hraní?

Tato otázka zjišťovala, kolik rodičů půjčuje dětem svůj telefon nebo tablet. Většina rodičů půjčuje svůj telefon (75,51%), 18,37% vůbec nepůjčuje telefon, a jen 6,12% půjčí svůj tablet. Někteří rodiče nepůjčují svůj telefon/tablet, protože jejich děti vlastní svoje elektronické zařízení. Nebo se rodiče bojí, aby jim dítě nerozbilo jejich zařízení. Většinou rodiče argumentují při nepůjčení, že je dítě ještě malé, a až bude lepší, tak mu jej půjčí.

Tabulka č.23 – Půjčování telefonu/tabletu od rodičů

Půjčují ti rodiče svůj telefon/tablet?	absolutní četnost	relativní četnost
Ano - telefon	37	75,51%
Ano - tablet	3	6,12%
Ne	9	18,37%
celkem	49	100,00%

Graf č.24 – Půjčování telefonu/tabletu od rodičů – relativní hodnota



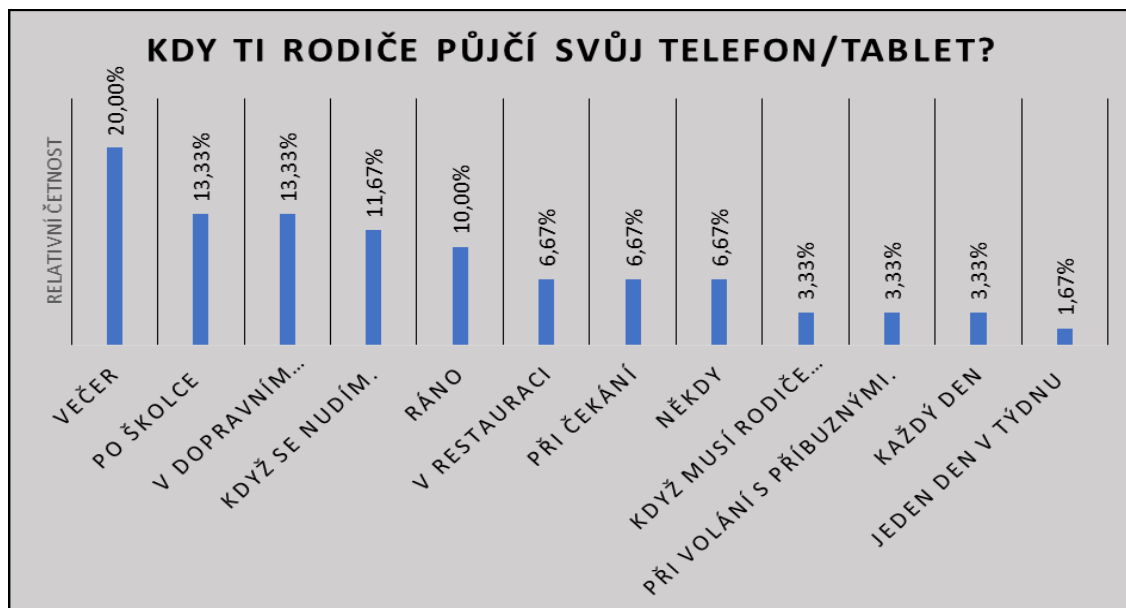
Otázka č.6 - Kdy ti jej půjčí?

Tato otázka probádávala, kdy rodiče půjčují dětem svůj telefon. Nejčastěji večer 20%, po škole/školce 13,33%, v dopravním prostředku 13,33%, když se dítě nudí 11,67 %, ráno, když se děti dříve vzbudí a rodiče chtějí ještě spát 10%, při čekání v restauraci na jídlo 6,67%, při čekání u lékaře 6,67%.

Tabulka č. 24 – časové vymezení vypůjčení telefonu/tabletu od rodičů

Kdy ti rodiče půjčí svůj telefon/tablet?	absolutní četnost	relativní četnost
večer	12	20,00%
po školce	8	13,33%
v dopravním prostředku	8	13,33%
Když se nudím.	7	11,67%
ráno	6	10,00%
v restauraci	4	6,67%
při čekání	4	6,67%
někdy	4	6,67%
Když musí rodiče pracovat.	2	3,33%
Při volání s příbuznými.	2	3,33%
každý den	2	3,33%
jeden den v týdnu	1	1,67%
celkem	60	100,00%

Graf č. 25 – časové vymezení vypůjčení telefonu/tabletu od rodičů – relativní hodnota



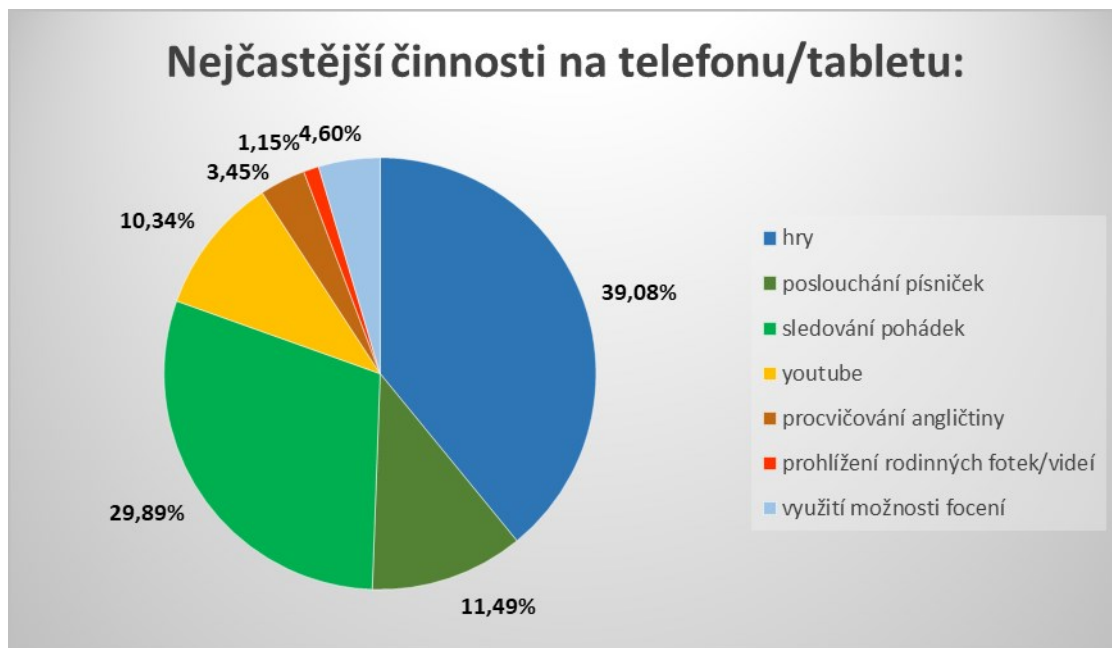
Otázka č. 7 - Co na něm děláš?

Tato otázka zkoumala, jak dotazované dítě používá půjčený telefon/tablet od rodičů. Odpovědi se shodovali i s odpověďmi, u otázky č.2 – Jak využívá svůj telefon/tablet. Nejvíce jsou zastoupeny hry 39,08%, sledování pohádek 29,89%, sledování youtube 10,34%, poslouchání písniček 11,49%.

Tabulka č.21 – Nejčastější činnosti dítěte na telefonu/tabletu (tabulka i u otázky č.2)

Nejčastější činnosti na telefonu/tabletu:	absolutní četnost	relativní četnost
hry	34	39,08%
poslouchání písniček	10	11,49%
sledování pohádek	26	29,89%
youtube	9	10,34%
procvičování angličtiny	3	3,45%
prohlížení rodinných fotek/videí	1	1,15%
využití možnosti focení	4	4,60%
celkem	87	100,00%

Graf č.26 – Nejčastější činnosti dítěte na telefonu/tabletu



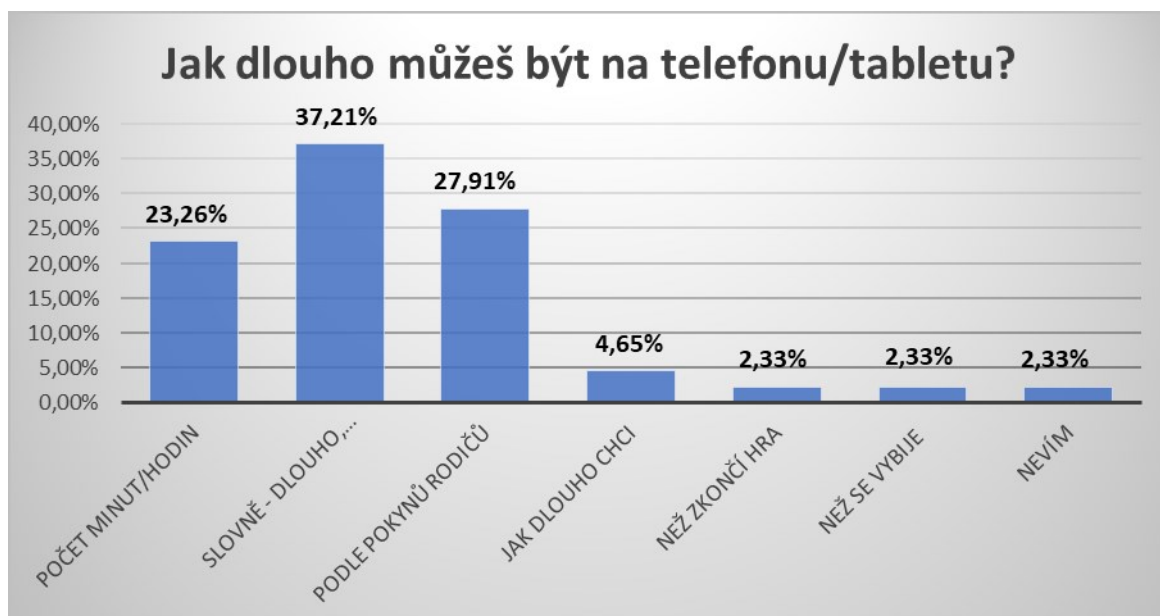
Otázka č.8 - Jak dlouho můžeš být na telefonu nebo tabletu?

Tato otázka zkoumala, jak dlouho může být dotazované dítě na telefonu nebo tabletu. Zde jsem narazila na problém, protože děti nemají představu o čase a neumějí ještě hodiny, takže bylo pro ně těžké odpovědět na tuto otázku. Děti se snažily vyjádřit čas slovně (37,21%) – dlouho, krátce, chvíli, ráno, večer. Někteří se snažili vymezit čas v minutách (23,26%) – deset minut, dvacet minut, půl hodiny, hodinu, dvě hodiny. Celkem 88,38% mají děti nějak ohraničený čas hraní rodiči. Malá část dětí (9,31%) nemá vůbec vymezený čas – mohou být na telefonu/tabletu, jak dlouho chtějí (4,65%), nebo než hra skončí (2,33%) či než se zařízení vybije (2,33%).

Tabulka č. 25 – vymezení času při manipulaci telefonu/tabletu

Vymezení času	absolutní četnost	relativní četnost
počet minut/hodin	10	23,26%
slovně - dlouho, krátce, chvíli, ...	16	37,21%
podle pokynů rodičů	12	27,91%
jak dlouho chci	2	4,65%
než skončí hra	1	2,33%
než se vybije	1	2,33%
nevím	1	2,33%
celkem	43	100,00%

Graf č. 27 – vymezení času při manipulaci telefonu/tabletu



Otázka č. 9. A - Dostal si od rodičů nějaký starý, rozbitý telefon na hraní?

Tato otázka zkoumala, zda děti dostali někdy od rodičů starý, rozbitý, nefunkční telefon. Výsledky jsem zakomponovala do tabulky a grafů u první otázky. 37% dětí používají rozbitý telefon jako maketu a napodobují své rodiče. Větší polovina dotazovaných dětí (59%) nemají žádný telefon na hraní a naopak 8% dětí vlastní funkční telefon bez sim karty.

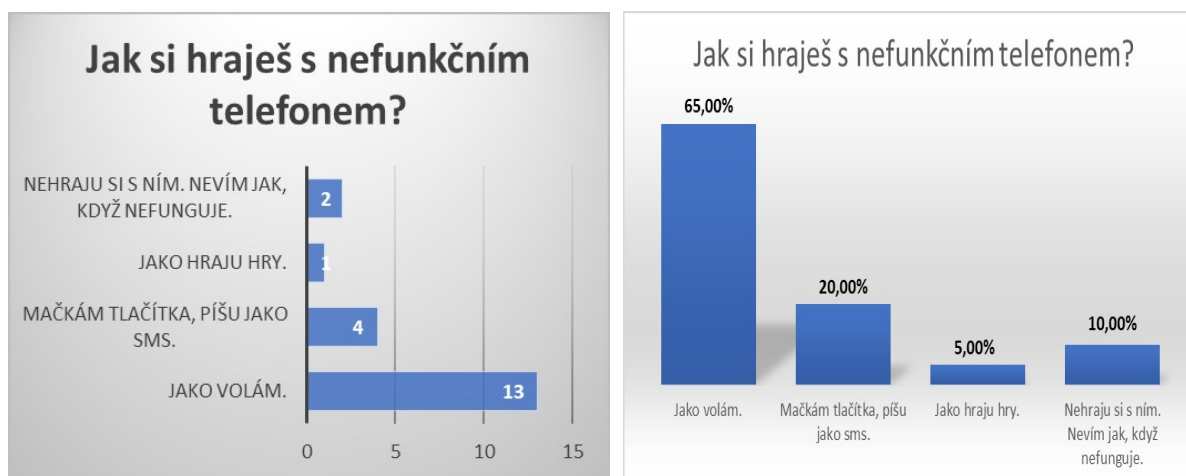
Otázka č. 9. B - Jak si s ním hraješ?

Často děti napodobují své rodiče a příbuzné, rozbité telefony používají jako by fungovali. Předstírají, že volají známým, mačkají tlačítka za záměrem psaní sms zprávy nebo jako hraní her. Jedna holčička používá nefunkční telefon jako vysílačku. Ty děti, které mají funkční telefon, bez sim karty, jej používají na hraní her, focení a prohlížení fotek či videí.

Tabulka č.26 – Jak si dítě hraje s nefunkčním telefonem

Jak si hraješ s nefunkčním telefonem?	absolutní hodnota	relativní hodnota
Jako volám.	13	65,00%
Mačkám tlačítka, píšu jako sms.	4	20,00%
Jako hraju hry.	1	5,00%
Nehraju si s ním. Nevím jak, když nefunguje.	2	10,00%
celkem	20	100,00%

Graf č.28 – Jak si dítě hraje s nefunkčním telefonem



Otázka č.10.A - S jakými hračkami si doma hraješ?

Tato otázka zkoumala, s jakými hračkami si děti doma hrají. Hlavní důvod, proč jsem zařadila tuto otázku do rozhovoru byl takový, že se nám minulý rok dostal do školky chlapeček, který si vůbec neuměl hrát. Byl od raného dětství odkázaný na hry a pohádky ve svém tabletu. A když nastoupil do dětského kolektivu, nedokázal se socializovat a adaptovat. Celý rok mu trvalo, než se zapojil do kolektivu dětí a naučil se samostatně hrát.

Nejpoužívanější hračky dětí jsou auta Hot Wheels, vláčky, koleje, zvířátka, nářadí, vaření, plyšáci, superhrdinové, puzzle, Barbie, My little pet shop, hudební nástroje, didaktické hry.

Otázka č.10. B - Hrajete deskové hry?

Tato část otázky zjišťovala, zda si rodiče hrajou s dětmi. Velká část rodičů (92%) si hraje se svými dětmi. Převážně deskové hry, Člověče nezlob se, Domino, Pexeso, karty, logické hry. Ale objevila se možnost hraní herních konzolích, PlayStation, nebo hry na tabletu, které dětem samotně nejdou a potřebují pomoc od dospělého. Jen 8% dětí odpovědělo, že si s nimi rodiče nehrajou. Všichni mají sourozence, takže možná rodiče předpokládají, že si dítě dostatečně vyhraje se svým bratrem nebo sestrou.

Otázka č.11 - Víš, na co telefony používáme?

Tato otázka prozkoumávala, zda děti vědí, na co přesně telefony používáme. Valná většina dětí neměla problém s odpovědí. Skoro všechny děti vědí, že telefon používáme na

telefonování (48,84%), na psaní sms zpráv (18,60%), na hraní her (12,79%), na sledování videí (8,14%), na fotografování (5,81%), na psaní a chatování s přáteli (3,49%). Jen malá část dětí nevěděla, k čemu telefon používáme (2,33%). Myslím si, že už byly děti unavené a nedokázaly se už soustředit na odpověď. Když jsem jim poté vysvětlila, proč máme telefony, souhlasili se mnou, že to tak je. Jen si nemohly vzpomenout.

Tabulka č.27 – K čemu používáme telefony

činnosti	absolutní četnost	relativní četnost
telefonování	42	48,84%
sms zprávy	16	18,60%
hry	11	12,79%
videa	7	8,14%
fotky	5	5,81%
chatování	3	3,49%
nevím	2	2,33%
celkem	86	100,00%

Graf č. 29 – K čemu používáme telefony



5.5.2. Závěr rozhovorů s dětmi

Průzkum byl zaměřen na zjištění, zda rodiče půjčují svým dětem chytrý telefon/tablet. Kdy jim ho půjčují. Jaké jsou nejčastější činnosti dětí na moderní technologii. Jaký druh her se dětem líbí a proč. Jak dlouho mohou děti trávit svůj volný čas na telefonu/tabletu. Na co používáme mobilní telefony.

Výzkum praktické části bakalářské práce celkově vyhodnotil, že děti v průměrném věku 4,5 let vlastní 45 % dětí svůj tablet. Většina rodičů 75,51% půjčuje dětem svůj telefon, 6,12 % svůj tablet. Nejčastěji rodiče půjčují svoji chytrou technologii dětem po školce/škole, při cestování, při čekání, v restauraci, večer, a když se děti nudí. 88,38 % dětí mají s rodiči vymezený čas na hraní s chytrým mobilním telefonem/tabletem, jen 11,64 % mají neomezenou dobu. Nejčastějšími činnostmi dětí na telefonu/tabletu jsou dětské hry, poslouchání písniček, sledování pohádek, filmů, a youtube, využívání funkcí fotoaparátu, procvičování angličtiny, prohlížení rodinných fotografií a videí. Nejčastěji hrané hry dětí jsou závodní, střílečky, pečující, skákačky, plnění úkolů, stavění domečků a města, logické. Proč se dětem líbí tyto hry, je z důvodu zajímavé a poutavé grafiky, odměna za každý splněný úkol. Možnost starání se o někoho, o zvířátko, které nemohou mít děti doma. Možnost budování a stavění měst dle své fantazie. Děti intuitivně vědí jaké jsou základní funkce mobilních telefonů – na telefonování, na psaní sms zpráv, hraní her, sledování videí a fotek, focení, a chatování.

5.6. Závěr celého výzkumu

Cílem praktické části bakalářské práce bylo zjistit, jaký mají vliv chytré mobilní telefony nebo tablety na vývoj dětí. Časově vymežit, kdy se děti o tuto technologii začínají sami zajímat. Jak dlouho tráví čas na chytrém telefonu či tabletu. Jak si jsou rodiče vědomy možných vlivů moderní technologie na vývoj dětí.

Průzkum byl proveden mezi rodiči a jejich dětmi, které dochází do mateřské školy. Svou spolupráci si rodiče sami odsouhlasili na rodičovských schůzkách konaných v září. Základem praktické části bakalářské práce je realizace vlastního průzkumu.

Výzkum praktické části bakalářské práce celkově vyhodnotil, že 90% rodičů půjčuje svým dětem telefon. Nejčastěji při cestování, při čekání u lékaře, večer, když potřebují rodiče mít chvilku klidu, nebo když rodiče potřebují zabavit své dítě. Většina rodičů (89,36%) má s dětmi určený čas s na práci s telefonem/tabletem. K nejčastějšími činnostem dětí na chytrých telefon/tabletech patří hraní dětských her, sledování pohádek,

filmů, youtube, prohlížení fotek, poslouchání písniček, využití funkcí fotoaparátu, telefonování s příbuznými, procvičování anglického jazyka, malování, vyhledávání informací na internetu. Většina dětí - 96% chápe jak mají využívat základní funkce chytrého telefonu/ tabletu.

Dále výzkum zjistil, že poprvé se děti začali zajímat o moderní technologii mezi 1-2 rokem (32,08%) a mezi 2-3 rokem (43,40%). Poprvé děti vzali do ruky telefon, když začaly vnímat světlo a všechny podměty kolem sebe. Rodiče si jsou vědomi, že při každodenním využívání moderní technologie hrozí dětem vážné (49,21%) ovlivňování zdraví a psychiky dítěte. Minimální riziko nehrozí u dětí (34,92%), když rodiče dohlédnou nad manipulací s chytrým mobilním telefonem/tabletem. Hlavními negativními důsledky při nadměrném užívání moderní technologie jsou nedostatečný vývoj, rozvoj závislosti, asocialita ve společnosti, ztráta kontaktu s lidmi, zkreslené vnímání reality, zhoršení zraku, nedostatek pohybu, větší únava, omezená fantazie, nedostatečná slovní zásoba, psychologické problémy, nesoustředěnost, kyberšikana, kyberkriminalita, možnost sledování nevhodného obsahu, seznámení se s nevhodnými a nebezpečnými lidmi, špatný rozvoj jemné motoriky, násilí a agrese, sprostá mluva, změna chování jedince, uzavření se do sebe, izolace, dítě si nedokáže hrát s ostatními, negativní vliv záření. Naopak pozitivní důsledky jsou velká informovanost, všestranný rozvoj, lepší logické uvažování, zdokonalování v anglickém jazyce, lepší a snadnější spojení se světem, usnadnění v učení, rozvoj samostatné práce.

Děti v průměrném věku 4,5 let vlastní 45 % dětí svůj tablet. Nejčastěji hrané hry dětí jsou závodní, střílečky, pečující, skákačky, plnění úkolů, stavění domečků a města, logické. Proč se dětem líbí tyto hry, je z důvodu zajímavé a poutavé grafiky, odměna za každý splněný úkol. Možnost starání se o někoho, o zvířátko, které nemohou mít děti doma. Možnost budování a stavění měst dle své fantazie. Děti intuitivně vědí jaké jsou základní funkce mobilních telefonů – na telefonování, na psaní sms zpráv, hraní her, sledování videí a fotek, focení, a chatování.

6. Návrh pro praxi

Díky zpracování dat získaných z dotazníků od rodičů a rozhovorů s dětmi a následné analýze bych ráda navrhla několik řešení. Chtěla bych své výsledky prezentovat před rodiči a uskutečnit přednášku a informovat rodiče o negativním vlivu digitální technologie a případné možné prevenci.

Samozřejmě se nedokážeme od moderních technologií úplně odprostit a žít bez nich, ale můžeme je omezit a méně využívat jejich vymoženosti. Zkusit si vypočítat nějaký součet či rozdíl z hlavy a nepoužívat hned kalkulačku. Při hledání jízdních řádů využít tištěné jízdní řády přímo na zastávce, aj. Dále by bylo vhodné si udělat aspoň jeden den v týdnu bez mobilního telefonu a odreagovat se od mediálního světa. Při projevech bolesti zad, si zacvičit jednoduché protahující cviky nebo jógu. Při používání smartphonů, tabletů a notebooků si snížit jas obrazovky na minimum, případně si zapnout v nastavení noční režim, tím pádem si nebudeme ničit tolik zrak a budeme se chránit proti modrému LED světlu. Dále by bylo vhodné nepoužívat digitální technologii 90 minut před spánkem, abychom nepotlačovali hormon tmy (hormon melatonin) a mohlo si celé naše tělo i mozek 100% odpočinout a dát prostor opravným, regeneračním a respiračním procesům. Další doporučení je přímo mířené pro rodiče, kteří mohou ovlivnit, jak brzy začnou používat jejich děti moderní technologii a jak dlouho dobu budou trávit na ni svůj čas volný čas. Podle mě je důležité si s dítětem vytyčit jasné hranice a stanovit pravidla, která se musí dodržovat. Tím pádem nabyde mezi rodičem a dítětem důvěra a zodpovědnost dítěte.

7. Závěr

V teoretické části bakalářské práce jsem se snažila definovat pojem Nomofobie od Fishera a Škody, digitalizaci a digitální dětství podle Spitzera. Dále jsem se snažila popsat vliv mobilních telefonů na jedince, vliv společnosti a médií na člověka. A snažila jsem se nabídnout možnosti prevence před závislostí na moderní technologii.

Praktická část byla zpracována ze získaných dat, které jsem získala pomocí dotazníkového šetření a rozhovorů s dětmi z mateřské školy Veleň. Dotazníky byly určeny pro rodiče z mateřské školy Veleň. Celkem bylo rozdáno 100 dotazníků, ale pro výzkum byly použity výsledky z 63 odevzdaných a vyplněných dotazníků.

Cílem bylo zjistit, jaký mají vliv chytré mobilní telefony nebo tablety na vývoj dětí. Časově vymezit, kdy se děti o tuto technologii začínají sami zajímat. Jak dlouho tráví čas na chytrém telefonu či tabletu. Jak si jsou rodiče vědomy možných vlivů moderní technologie na vývoj dětí.

Po získání a analýze dat, výsledky potvrdily moje dva hlavní předpoklady, že všichni dotazovaní rodiče vlastní svůj chytrý telefon a používají jej při každodenním životě i při práci. Nutně ke své práci potřebuje 23,94 % rodičů plnou podporu smartphonu. Rodiče půjčují svůj telefon/tablet dětem, spíše telefon – 90 % rodičů. Nejčastěji při

cestování, při čekání nebo na vyplnění volného času po všech povinnostech. Hlavní předpoklad byl naplněn. Další hypotézy – 1, Děti chápou, že telefon využíváme na psaní textových zpráv (SMS) odpovědělo 18,60 %, volání 48,84 % a hraní her 12,79 %. 2, Děti využívají moderní technologii na vyplnění svého volného času, přednostně na sledování filmů, videí, pohádek, poslouchání písniček a hraní her – byly také naplněny. Dále se potvrdilo, že vlastnictví tabletů u dětí koreluje s věkem, šestileté děti vlastní tablet (26,98%), nebo chytrý smartphone a starší děti školou povinné vlastní svůj chytrý telefon - 9,52 % dotazovaných dětí. Děti jsou vlastníky tabletů již ve svých 3 letech (18%), 4 letech (18%), 5 letech (32%), v 6 letech (18%). Po nástupu do základní školy, vyžadují děti spíše smartphony než tablet. Tím pádem se vyvrátila hypotéza, že děti ve třech letech nemají vlastní tablet. Jen výjimky dětí se nedostaly do kontaktu s moderní technologií. Zde je další hypotéza, která byla zpochybněna. I když nejsou všechny děti vlastníkem nějaké chytré moderní technologie, v kontaktu s ní už byly. Buď za pomoci svých rodičů, učitelů, anebo celkově společnosti. Společnost má na jedince velký vliv, podobně jako rodina a dětský kolektiv.

Na základě získaných dat, kde jsem analyzovala výsledky a dospěla jsem k závěru, že nadměrné, ale i uživatelské používání digitální technologie má velký dopad na děti, jak v oblasti fyzické, mentální, psychické, emoční i sociální. Toho jsou si vědomy i dotazovaní rodiče – 49,21 % si uvědomují, že může být velké riziko závislosti či jiného rizika a jen 4,76 % si myslí, že nemusí, pokud bude dítě pod dohledem rodičů. Děti se poprvé začaly zajímat o moderní technologii mezi 1-2 rokem (32,08 %), 2-3 rokem (43,40 %), 3-4 rokem 11,32 %. 90 % dětí ví na co používáme chytré mobilní telefony a z toho 26,98 % začalo s nimi samostatně manipulovat podle intuice. Samozřejmě, děti se rychleji zapojují do digitálního světa než my. A budou se v něm lépe a snáze zdokonalovat. Pokud je naučíme správnému zacházení s touto vymožeností, nemusí propadnout závislosti – Nomofobii.

8. Slovník cizích slov

Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD – hyperkinetický syndrom, poruchy chování. Poruchy patrné od dětství, jejichž hlavními příznaky jsou neklid, nesoustředěnost, neobratnost, zbrkllost, impulzivita, emocionální labilita. Porucha aktivity a pozornosti čili syndrom hyperaktivity se v posledních klasifikacích duševních poruch odlišuje od h.p. První typ je definován pouze jako porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou, druhý typ je spojen s dalšími poruchami chování včetně situačně nepřiměřené agresivity – tato h.p. často předchází delikventnímu chování během dospívání a v dospělosti.⁴³

Bigorexie – můžeme definovat jako variantu dysmorfofobie s poruchou vnímání těla podobně jako u anorexie. U postiženého dochází až k naprosté posedlosti vlastním tělem, které považuje za slabé a nedostatečně svalově vyvinuté. Zlepšením stavu se snaží jedinec neúměrným cvičením, nadužíváním doplňků stravy a nezřídka i příjmem látek potencujících hypertrofii svalstva – anabolických steroidů. Přiměřený zájem a péče o své tělo není ničím neobvyklým. Jedinec trpící bigorexií však sleduje své tělo neúměrně a snaží se dosáhnout ideálního vzhledu.⁴⁴

Deprese – porucha emočního prožívání. Hlavním příznakem je chorobný smutek, kromě toho ztráta energie a zájmů, poruchy sebehodnocení, nechť k činnosti, pesimistický výhled do budoucna, omezení komunikace s okolím, nesoustředěnost, pocity viny, poruchy spánku, poruchy příjmu potravy, sexuální poruchy, bolesti v těle, někdy i sebevražedné myšlenky a pokusy o sebevraždu. Deprese je často spojena s úzkostí.⁴⁵

Dysmorfofobie – je porucha obsedantně – kompulzivního spektra spočívající ve vytrvalém obtěžujícím nebo omezujícím zabývání se vlastním domnělým vzhledovým nedostatkem. Lze ji definovat jako patologickou posedlost svým zjevem a péčí o své tělo.⁴⁶

Infosféra – informační sféra, prostředí pro vzdělávání v informační společnosti, globální strukturovaný systém informací.⁴⁷

⁴³ MATOUŠEK Oldřich - *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0, str.72.

⁴⁴ FISCHER Slavomil, ŠKODA Jiří - *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 140.

⁴⁵ MATOUŠEK Oldřich - *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0, str.42.

⁴⁶ FISCHER Slavomil, ŠKODA Jiří - *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str.139.

Kyberprostor – je umělá skutečnost nehmotného charakteru vytvořená prostřednictvím syntetického a propojeného působení informačních a komunikačních technologií na digitální bázi.⁴⁸

Kyberšikana = cyber mobbing, mobbing. Jelikož pachatel bývá nazýván také bully (tyran, hulvát), označuje se toto chování také jako bullying (týrání, šikanování, tyranizování). Kyberšikana míří na konkrétní osobu, ta začíná zuřit, zoufat si, cítí se bezmocná a trpí nespavostí, jakož i bolestí hlavy a břicha. Tento fenomén existuje teprve asi deset let.⁴⁹

Netholismus – je závislost na internetu. O této závislosti se hovoří tehdy, když postižený člověk dlouhodobě zanedbává své vztahy, pracovní povinnosti, sociální kontakty a když se objevují i různé somatopsychické poruchy, jako jsou poruchy chování, pozornosti, soustředění, bolesti zad, očí atd.⁵⁰

Nomofobie – je závislost na mobilním telefonu. Jedinec není schopný vzdálit se od svého telefonu na delší dobu než několik minut. Nevypínají ho ani v noci a neustále kontrolují, jestli nezmeškali hovor nebo zprávu. Nomofobie je označení pro patologickou závislost na telefonování a posílání krátkých textových zpráv (SMS) či multimediálních zpráv (MMS).

51

Normalita – je stav souladu s normami, které platí v určité době, v určité společnosti a v určité kultuře. Norma nezávislá na kultuře a sociálním kontextu je nepředstavitelná. Jedním možným vymezením normy je statistické pojetí – normální je to, co je v souladu míněním nebo chováním většiny. Jiným pojetím je norma funkční – normální je to, co v daném prostředí funguje, nebo norma ideální – normální je to, co se blíží ideálu. Norma může být deklarovaná (např. zákonem) nebo mít podobu více či méně závazné zvyklosti.⁵²

Oniomanie – je chorobné kompulzivní nakupování. Tato porucha se zejména v anglickojazyčné literatuře označuje také jako shopaholismus. Pro oniomanií je typická neovladatelná touha nakupovat, v důsledku čehož člověk nakupuje více, než potřebuje

⁴⁷ Slovník cizích slov. SCS.ABZ.CZ [online]. [cit. 2019-04-10]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/infosfera>

⁴⁸ SAK Petr - *Úvod do teorie bezpečnosti: nekonvenční pohledy na minulost, přítomnost a budoucnost lidstva*. Praha: Petrklíč, 2018. ISBN 978-80-7229-652-1, str.233.

⁴⁹ SPITZER Manfred - *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7, str.103

⁵⁰ FISCHER Slavomil, ŠKODA Jiří - *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 127

⁵¹ FISCHER Slavomil, ŠKODA Jiří - *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str.133

⁵² MATOUŠEK Oldřich - *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0, str.118.

nebo než si může vůbec dovolit. Nakoupené věci pak jako nepotřebné a překážející skladuje doma. Pouze zřídka je skutečně používá. Oniomanie patří mezi impulzivně – kompulzivní poruchy, zatím nezařazené do Mezinárodní klasifikace nemocí.⁵³

Pedofilie – sex. zaměření na děti, objevuje se u obou pohlaví, více ve stáří; výběr partnerů je hetero- či homosexuální; je považována za sex.aberaci.⁵⁴

Senzomotorika – soubor schopností a dovedností pro činnosti, které jsou náročné pro spojení smyslového vnímání a pohybů. Např. sportovní činnosti, výtvarné činnosti, hra na hudební nástroje, práce založená na fyzické činnosti apod. Úroveň zvládnutí senzomotorických činností se dá hodnotit např. podle kvality a rychlosti provedení, sladění činností, snížení únavy aj.⁵⁵

Sociabilita – Sociabilita se v užším pojetí definuje kompetencemi potřebnými k životu ve společnosti. V našem širším pojetí definujeme sociabilitu jako strukturovanou složku osobnosti, která jedinci komplexně zabezpečuje život ve společnosti a prostřednictvím společnosti. Představuje společnost a „společenskost“ transformovanou do personálního módu, tedy sociálně dané společnosti převedené do individualizované a jedinečné podoby konkrétního člověka s jeho sociálním polem. Společnost ve svém zájmu nejdříve rozvíjí sociabilitu svých „sociálně se rodících členů“, aby následně prostřednictvím rozvinuté sociability tyto jedinci rozvíjeli společnost. V sociabilitě člena sociální entity dochází k průsečíku vitální subjektivity člověka s dynamickou složkou sociální entity. Sociabilita je odvozena od společenských vztahů dané společnosti a je proto vázána na danou společnost, a tudíž je také historickou kategorií. Sociabilita je tvořena všemi složkami osobnosti, které mají vztah ke společnosti a k sociálním jevům. Především se jedná o hodnoty, sociální normy chování, schopnost empatie, kompetence reflektovat a analyzovat sociální jevy a jednat relevantně, kompetence sociální komunikace, interakce a kooperace, schopnost navazovat a rozvíjet sociální vztahy, schopnost diferencovaného chování v odlišných sociálních skupinách a rolích. K sociabilitě patří také sociogenní potřeby a schopnost tyto potřeby uspokojovat.⁵⁶

⁵³ FISCHER Slavomil a ŠKODA Jiří - Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0, str. 131.

⁵⁴ Psychologický slovník

⁵⁵ PRŮCHA Jan, WALTEROVÁ Eliška, MAREŠ Jiří - *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2, str. 215-216, str.211.

⁵⁶ SAK Petr, KOLESÁROVÁ Klára - *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5, str.18.

Sociální zrání - Sociální zrání je proces vývojových změn jedince, který probíhá pod tlakem měnící se sociální pozice a rolí, vedoucí k postupné proměně objektu společenské péče ve společenský subjekt. Sociální zrání probíhá ve dvou základních rovinách, v oblasti vědomí a v rovině osvojování si sociální kompetence. Důsledkem vývojových změn ve vědomí a v sociální kompetenci jsou proměny sociálního chování od elementárních aktů až po životní styl. Sociální zrání napomáhá utváření základních motivačních struktur, hodnotové orientace a životních cílů. Dochází k přebírání a osvojování společenských rolí, k jednání v rámci společenských norem, které se v závislosti na společenských rolích diferencují. Sociální zrání také znamená pochopení a aktivní osvojení sociálních mechanismů. Sociální mechanismy jsou řetězce a shluky vzájemně propojených elementárních aktů sociálního chování, jejichž důsledkem je očekávaný sociální efekt. V procesu sociálního zrání si mládež také osvojuje společenské vzory a stereotypy.⁵⁷

Socializace – je celoživotní proces, v jehož průběhu si jedinec osvojuje specificky lidské formy chování a jednání, jazyk, poznatky, hodnoty, kulturu a začleňuje se tak do společnosti. Realizuje se hlavně sociálním učením, sociální komunikací a interakcí i nátlakem. Socializace se odehrává především v rodině, ve skupině vrstevníků a přátel, ve škole, prostřednictvím masmédií a práce.⁵⁸

Šikana/šikanování – je fyzické, psychické a kombinované ponižování až týrání žáků obvykle jinými žáky, vzácněji dospělými. Probíhá buď v dyádě, nebo ve skupině. Iniciátory šikanování bývají žáci z vyšších ročníků, žáci starší, fyzicky vyspělejší, žáci osobnostně či sociálně narušení.⁵⁹

Workoholismus – je závislost na náročné a dlouhotrvající práci spojené s neschopností relaxovat. Závislý člověk se neohlíží na nepříznivé následky takové práce, jimiž jsou obvykle psychosomatické poruchy a omezování, případně narušení vztahů soukromých.⁶⁰

⁵⁷ SAK Petr - *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8, str. 13.

⁵⁸ PRŮCHA Jan, WALTEROVÁ Eliška, MAREŠ Jiří - *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2, str. 215-216, str. 216.

⁵⁹ PRŮCHA Jan, WALTEROVÁ Eliška, MAREŠ Jiří - *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2, str. 215-216, str. 238.

⁶⁰ PRŮCHA Jan, WALTEROVÁ Eliška, MAREŠ Jiří - *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2, str. 215-216, str. 251.

Seznam použité literatury

- J. P. Barlow – Deklarace kyberprostoru – dostupné na www: <http://homes.eff.org/-barlow/Declaration-Final.html>.
- FISCHER Slavomil a ŠKODA Jiří - Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0
- Flowee: Médium nového světa [online]. [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/civilizace/5009-v-sobotu-29-zari-budeme-den-offline-vypnete-se-s-nami?highlight=WyJkZW4iLCJiZXoiLCJpbnRlcm5ldHUiLCJkZW4gYmV6IiwYmV6IGludGVybmV0dSJd>
- KILIÁN Karel - Family link: rodičovský zámek [online]. 25.května 2018 [cit. 2019-04-10]. Dostupné z: <https://www.svetandroida.cz/google-family-link-deti-kontrola-aplikace/>
- KOCOUN Jan. - Negativní vlivy ICT ve vzdělávání [online]. [cit. 2019-03-25]. Dostupné z: http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2010_Kocun/#Zdravotn%C3%AD_aspekty_ICT_p%C5%99i_pou%C5%BE%C3%ADv%C3%A1n%C3%AD_po%C4%8D%C3%ADta%C4%8D%C5%AF_
- KOLESÁROVÁ Karolína - Životní styl v informační společnosti. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-119-5.
- MATOUŠEK Oldřich - Slovník sociální práce. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.
- PRŮCHA Jan, WALTEROVÁ Eliška, MAREŠ Jiří - Pedagogický slovník. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2
- SAK Petr, MAREŠ Jiří - Člověk a vzdělání v informační společnosti. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0.
- SAK Petr - Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.
- SAK Petr, KOLESÁROVÁ Klára - *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.

- SAK Petr - Úvod do teorie bezpečnosti: nekonvenční pohledy na minulost, přítomnost a budoucnost lidstva. Praha: Petrklíč, 2018. ISBN 978-80-7229-652-1.
- Slovník cizích slov. SCS.ABZ.CZ [online]. [cit. 2019-04-10]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php>
- SPITZER Manfred - Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7
- SPITZER Manfred - Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9
- Telefony ničí soukromý život. National-geographic.cz [online]. 6. června 2017 [cit. 2019-04-02]. Dostupné z: <https://www.national-geographic.cz/clanky/studie-odhaluji-jak-moc-nam-telefony-nici-soukromy-zivot-20170605.html>
- VOŘÍŠEK Karel, VYSEKALOVÁ Jitka - Jak být přesvědčivý a neztratit se v davu. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5385-0
- ZIKMUND Martin - Mobilní telefony: konec soukromí v Čechách?. Mobilmania.cz [online]. 20. března 2001 [cit. 2019-04-02]. Dostupné z: <https://www.mobilmania.cz/clanky/mobilni-telefony-konec-soukromi-v-cechach/sc-3-a-1002816/default.aspx>

Seznam příloh:

Příloha A – Úvaha Lukáše Daniela nad virtuálním světem

Příloha B – Dotazník ke Dni Offline

Příloha C – Dotazník pro rodiče

Příloha D – Dodatek k dotazníkům pro rodiče

Příloha E – Otázky pro rozhovor s dětmi

Příloha F – Grafické vyhodnocení dotazníků od rodičů

Příloha G – Tabulkové vyhodnocení dotazníků od rodičů

Příloha H – Grafické vyhodnocení rozhovorů s dětmi

Příloha I – Tabulkové vyhodnocení rozhovorů s dětmi

Příloha A – Úvaha Lukáše Daniela nad virtuálním světem

„Jsou některé věci, co děláme, opravdu tak potřebné? A je nutné mít nové věci, které mají ostatní? Jsme naučeni hned po probuzení vzít telefon do ruky...Vzpomenete si někdy na časy bez internetu? Zkuste se ponořit v myšlenku do své historie a vzpomeňte, co vše jsme dělaly a dnes už neděláme... Facebook a jiné aplikace, sociální sítě nás obklopují a my se jim ženeme do náruče...Někdy v nás budí závist, zlost, vztek, hádky, naše emoce pak vzplanou, jindy nás potěší a „zahřeje u srdce“ informace, fotky přátel, rodiny, statusy, apod. Napadla mě představa, co by se stalo, kdyby se Facebook zhmotnil. Představte si ho jako věc, spotřebič, robota...Jak dlouho by vydržel jako věc na trhu? Do doby než by nás omrzela? Než by se objevil nějaký vylepšený model? Každý by ho chtěl, tak jako nové televize, počítače, inteligentní spotřebiče, firmy by ho odebírali ve velkém. Byl by nutností? Napadlo mě, co by se stalo s tou starou verzí. Byla by všude pohozena? Co by zůstalo krom odpadu z ní? Byly by to naše pocity, emoce, vztahy. Nejspíš by se ztratilo veškeré rozumné jednání mezi lidmi. Vázla by komunikace. Nikdo by normálně nehovořil, jen využíval ke komunikaci svého „robotu“. Nakonec by zmizel jazyk, hodnoty. My, pohlceni ve světě virtuality a jen mocní by měli nad námi vládu. Kolem pouze šedí, šrot starých a mrtvých jedinců. Naše životy ve stereotypch a bez radosti, pouze na závislosti. Předhánění se, nesmyslné sdělování, jednání pomocí „Like“, veřejné soudy na obrazovkách, naše duše v přístrojích. Zvláštní představa ne?

Tohle je jen myšlenka, možná by se dal na ní napsat i zajímavý příběh. Já věřím v osud, že nic se neděje náhodou...ale občas se pozastavím, kam se vlastně naše civilizace žene?

Někdo si tyto řádky přečte a řekne si " Co je to za blábol. On se zbláznil." Někdo se třeba alespoň na chvíli zastaví a ponoří se do svých vzpomínek na minulost, ze které každý vycházíme a která nás někam posunuje. A to byl smysl tohoto všeho. Zaujmout, zastavit se, zamyslet se, nespěchat..."



Příloha B – Dotazník ke Dni Offline

Dobrý den,
jsem studentka Karlovy Univerzity na Husitské teologické fakultě. Studuji obor sociální pedagogika.

Vytvořila jsme tento dotazník za účelem zjistit, jak jste prožili svůj Den Offline.

Vyplnění dotazníku Vám zabere jen pár minut a všechny Vámi uvedené informace budou použity jen pro mé studijní účely.

Velice si vážím Vaší ochoty a spolupráce a tímto Vás prosím, abyste se snažili odpovídat pravdivě.

Děkuji Vám za spolupráci a Váš čas při vyplňování.

Při jakýkoliv dotazech nás můžete kontaktovat na emailu
kontakt: tomanetka@seznam.cz.

Aneta Tománková

1. Proč jste se zapojil/a do projektu Den offline?
2. Jak jste se o dané události dověděl/a?
3. Jak váš den bez telefonu probíhal?
4. Jaké jste měl/a pocity?
5. Naskytl se Vám přes den nějaký problém? Který byste řešil/a klasicky s pomocí telefonu?
6. Dokázal/a byste vyjmenovat klady a zápory dne offline?
7. Zvládl/a byste i více dní s touto výzvou?
8. Zkoušel si ještě někdo z vašeho okolí tuto událost?
9. Zúčastnil/a byste se znovu takové výzvy?
10. Doporučil/a byste někomu tuto akci?

Příloha C – Dotazník pro rodiče

Dobrý den,
jsem studentka Karlovy Univerzity na Husitské teologické fakultě. Studuji obor sociální pedagogika.

Vytvořila jsme tento dotazník za účelem zjistit vliv moderních technologií (chytrých telefonů, tabletů) na děti.

Vyplnění dotazníku Vám zabere jen pár minut a všechny Vámi uvedené informace budou požitý jen pro mé studijní účely.

Velice si vážím Vaší ochoty a spolupráce a tímto Vás prosím, abyste se snažili odpovídat pravdivě.

Děkuji Vám za spolupráci a Váš čas při vyplňování.

Při jakýkoliv dotazech nás můžete kontaktovat na emailu
kontakt: tomanetka@seznam.cz.

Aneta Tománková

Jméno:

Věk:

Zaměstnání:

1. Kolik máte dětí?
2. Jak jsou vaše děti staré?
3. Půjčujete jim svůj telefon/tablet?
4. Při jaké příležitosti? Jak jej může dlouho používat?
5. Co děti dělají na telefonu (věkový vývoj dětí – vývoj v různém věku)?
6. Vlastní vaše dítě telefon či tablet?
7. Pokud ano, jak na něm může dlouho být?
8. Jaké činnosti dělá na svém tabletu či telefonu?
9. Vzpomenete si, kdy poprvé vám dítě vzalo telefon? Kdy poprvé se začalo zajímat o tuto techniku?
10. Má vaše dítě nějaký starý, vyřazený, rozbitý telefon na hraní?
11. Jak si s ním hraje?
12. Chápe jak telefon využívat?
13. Povídali jste si o tom někdy doma? Než jste dali dítěti první telefon, poučili jste jej, jak s ním správně zacházet?
14. Jak vy se vyznáte v moderní technologii?
15. Jakého druhu je vaše zaměstnání:
A, duševní charakter **B**, manuální charakter
16. Potřebujete chytrý telefon při práci?
17. Jak hodnotíte svou počítačovou gramotnost?
A, nadprůměrná **B**, průměrná **C**, minimální **D**, žádná
18. Domníváte se, že informační technologie, může ovlivňovat/představovat riziko zdraví dítěte:

A, velmi vážné

B, vážné

C, minimální

D, žádné

19. Jaké si myslíte, že mohou být důsledky používání informační technologie?

Příloha D – Dodatek k dotazníkům pro rodiče

Dodatek k dotazníkům mé bakalářské práci VLIV MOBILNÍCH TELEFONŮ NA NOVOU GENERACI DĚTÍ A MLÁDEŽE

Tománková Aneta

Studentka 4. ročníku bakalářského studia

Obor sociální pedagogika, UK HTF

kontakt: tomanetka@seznam.cz

Jak vaše dítě používalo a zajímalo se o využití chytrého telefonu či tabletu v různých věkových obdobích?

K daným činnostem připište přibližný věk dítěte, kdy mohl mít zájem o tyto činnosti:

	1. dítě	2. dítě	3. dítě
· Dítěti se líbí svítící displej.			
· Jezdí prstem po displeji.			
· Umí odemknout a zamknout obrazovku.			
· Vyžaduje půjčení telefonu či tabletu.			
· Chce telefonovat s příbuznými, ale ještě nedokáže s nimi komunikovat. Jen poslouchá hlas.			
· Chce telefonovat s příbuznými, dokáže již odpovídat.			
· Umí přijmout hovor.			
· Umí vytočit číslo a někomu zavolat.			
· Umí samo napsat sms.			
· Dívá se na rodinné fotografie nebo videa.			
· Dívá se na videa a pohádky.			
· Začíná hrát lehké dětské hry.			
· Dítě vyžaduje, aby mělo svůj telefon či tablet.			
· Hraní her za cílem odreagování, zabavení se.			
· Vyhledávání si informací na internetu. Rozšiřování svých znalostí.			
· Komunikace s přáteli pomocí chatu, facebooku, a jiných aplikací.			

JINÉ:

.....

.....

.....

.....

Příloha E – Otázky pro rozhovor s dětmi

Hlavním cílem tohoto rozhovoru je zjistit, zda děti využívají už moderní technologii. Jak jí využívají. Jak dlouho tráví čas na chytrém telefonu či tabletu. Zda to má nějaký negativní dopad na jejich osobnost.

Jméno:

Věk:

1. Vlastníš telefon nebo tablet?
2. Pokud ano, co na něm děláš? Na co jej využíváš?
3. Jaké hry nejčastěji hraješ?
4. Proč se ti tyto hry líbí?
5. Půjčuje ti maminka či tatínek telefon na hraní?
6. Kdy ti jej půjčí?
7. Co na něm děláš?
8. Jak dlouho můžeš být na telefonu nebo tabletu?
9. Dostal si od rodičů nějaký starý, rozbitý telefon na hraní? Jak si s ním hraješ?
10. S jakými hračkami si doma hraješ? Hrajete deskové hry?
11. Víš, na co telefony používáme?

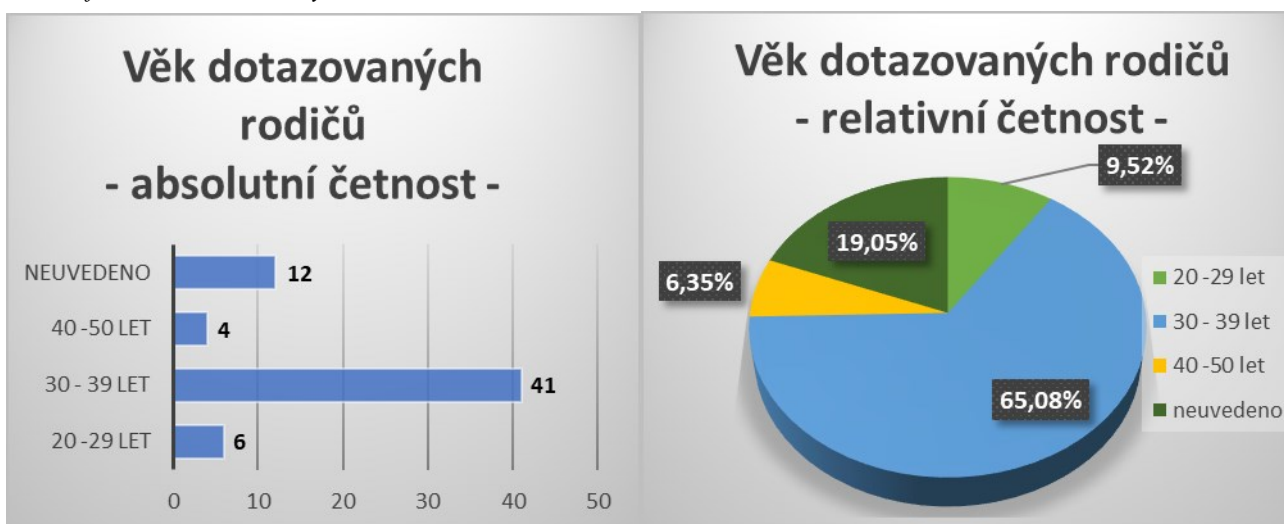
K těmto rozhovorům bych dala ještě krátký popis dotazovaného dítěte, jak se chová v dětském kolektivu. Myslím si, že díky tomu bych mohla vyvodit, zda má tato technologie nějaký negativní vliv na dítě.

Příloha F – Grafické vyhodnocení dotazníků od rodičů

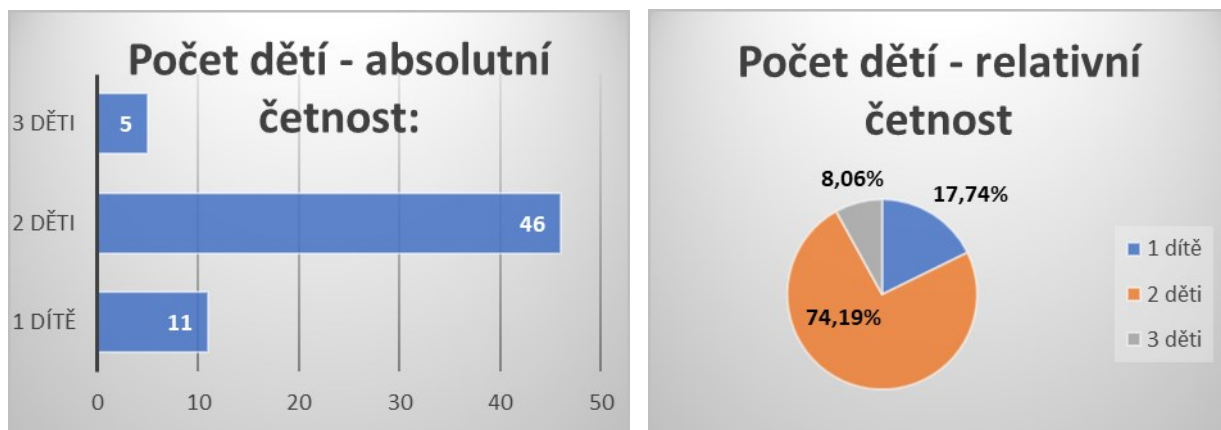
Graf č.1 - Zhodnocení vyplněných dotazníků od respondentů - relativní četnost



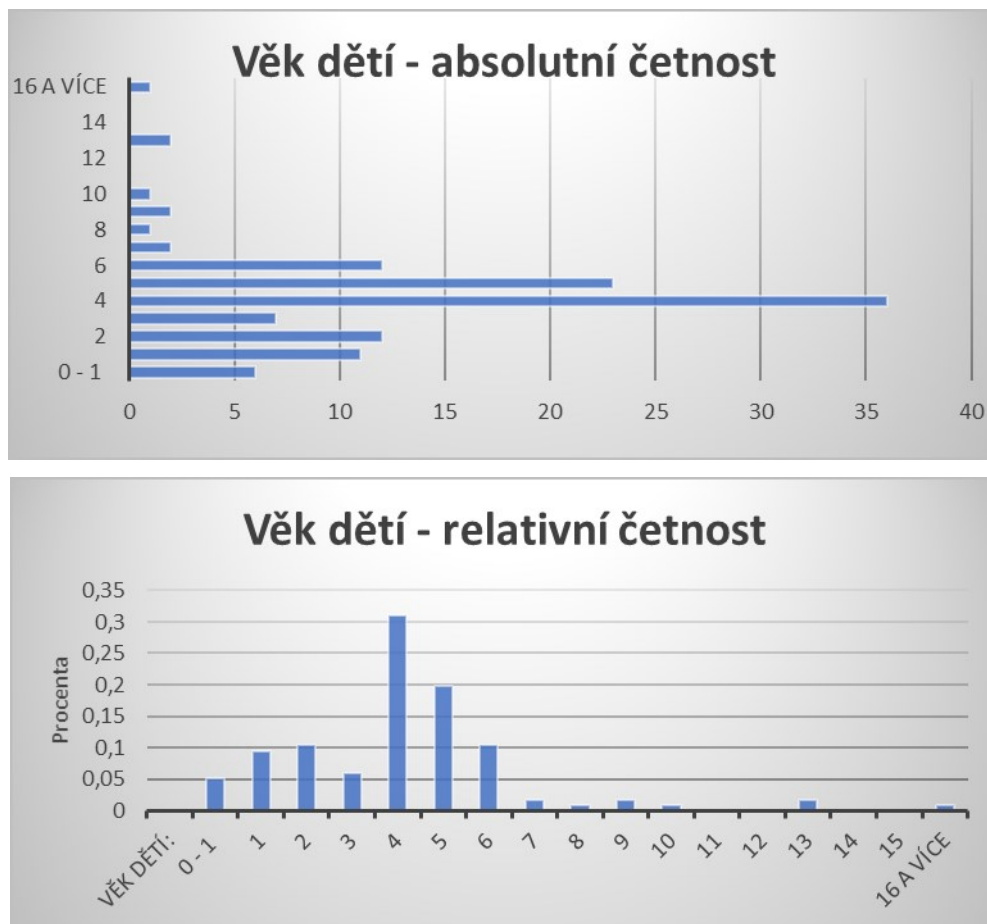
Graf č.2 – věk dotazovaných rodičů



Graf č.3 – počet dětí



Graf č.4 – věk dětí dotazovaných rodičů



Graf č.5 – Půjčování telefonu/tabletu



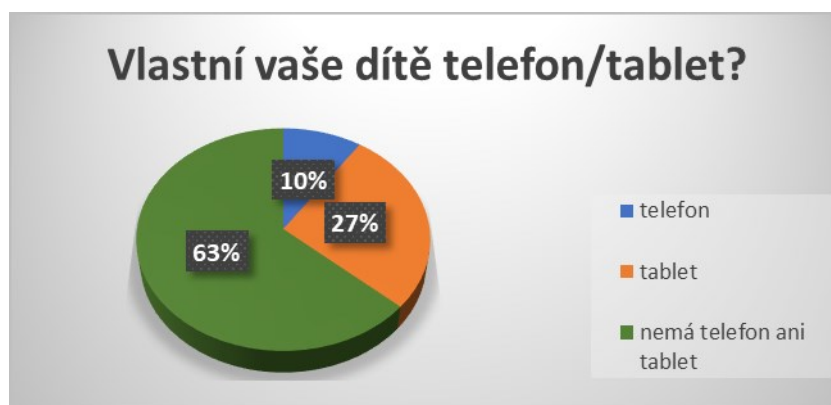
Graf č.6 - Časové rozmezí vypůjčení telefonu/tabletu dítěti - relativní četnost



Graf č.7 – Věkový průměr činností při manipulaci s telefonem



Graf č.8 – Počet dětí vlastnící svůj telefon/tablet



Graf č.9 - Časové vymezení, kdy se dítě začalo zajímat o moderní technologie

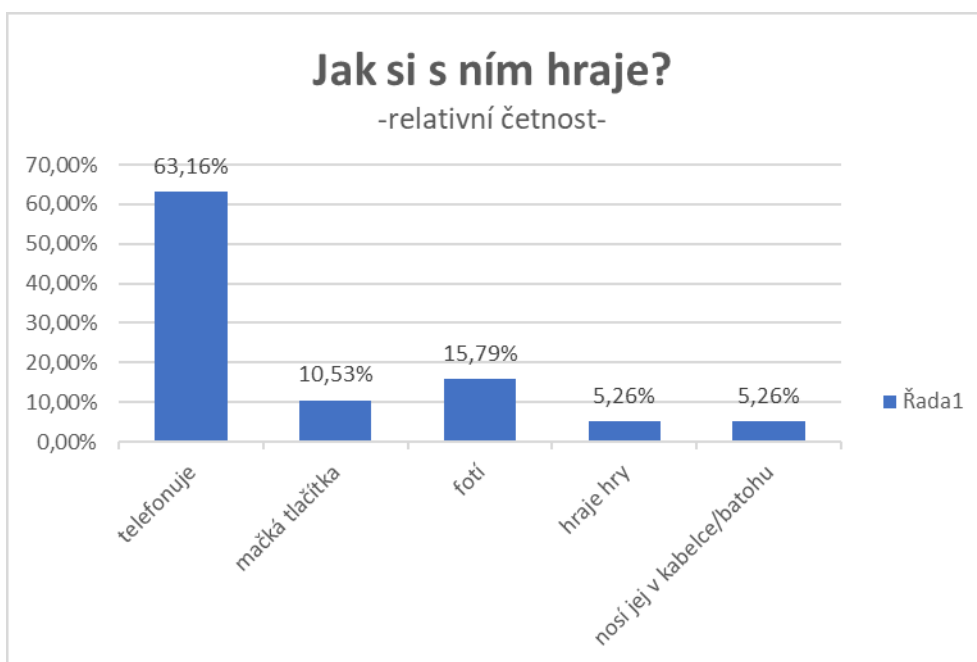


Graf č. 10 – Dítě vlastní rozbitý telefon na hraní



Graf č.11 – Jak si dítě hraje s nefunkčním telefonem





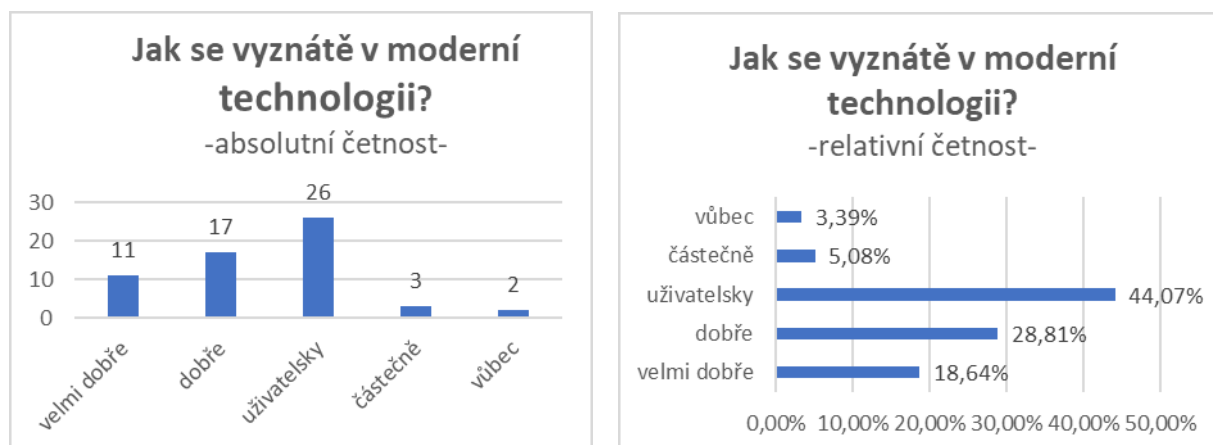
Graf č.12 – Dítě chápe funkčnost telefonu



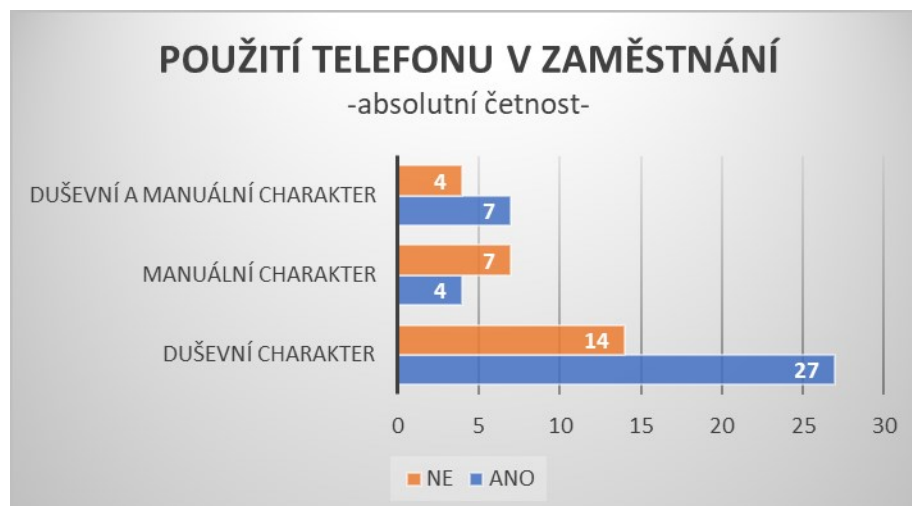
Graf č.13 – Poučení dětí o správném používání telefonu



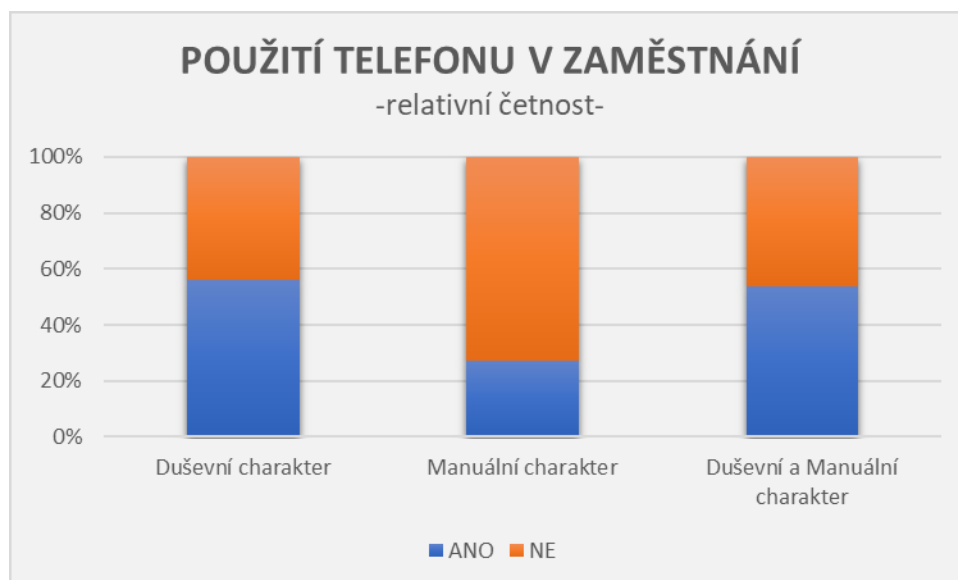
Graf č.14 – Znalost moderní technologie rodičů



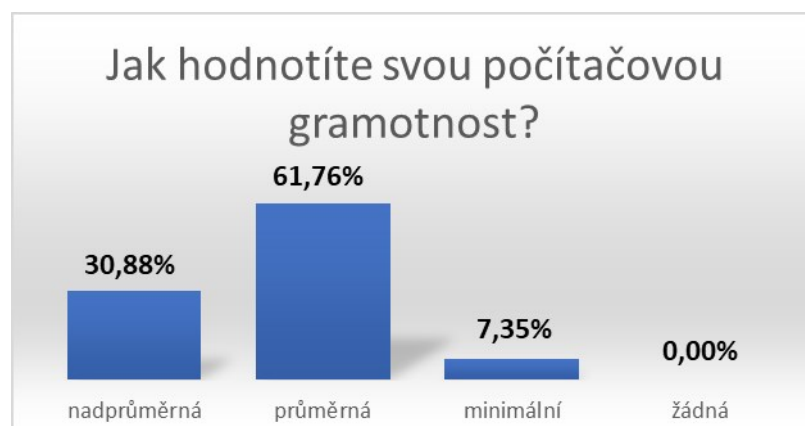
Graf č.15 – využití chytrého telefonu při práci - absolutní četnost



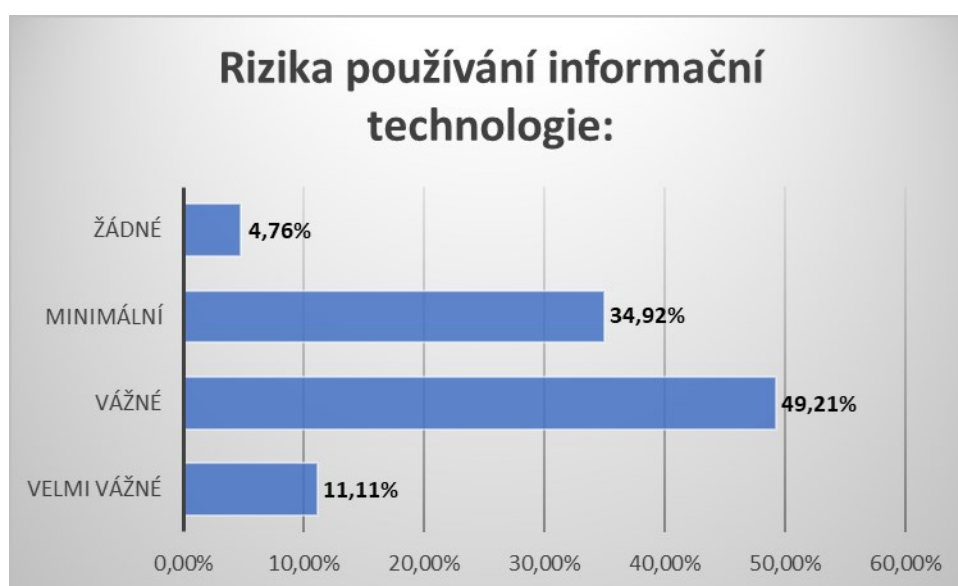
Graf č.16 – využití chytrého telefonu při práci - relativní četnost



Graf č.17 – počítačová gramotnost rodičů



Graf č.18 – vliv informační technologie na zdraví dítě



Příloha G – Tabulkové vyhodnocení dotazníků od rodičů

Tabulka č.1 – Návratnost dotazníků a dodatků od rodičů

Návratnost dotazníků	Dotazníky pro rodiče		Dodatek k dotazníkům	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vyplněné dotazníky	63	63%	21	58%
Nevyplněné dotazníky	37	37%	15	42%
Celkem rozdaných dotazníků	100	100%	36	100%

Tabulka č.2 – Věk respondentů

Věk:	absolutní četnost	relativní četnost
20 -29	6	9,52%
30 - 39	41	65,08%
40 -50	4	6,35%
neuvedeno	12	19,05%
Celkem	63	100,00%

Tabulka č. 3 -počet dětí

Počet dětí:	absolutní četnost	relativní četnost
1 dítě	11	17,74%
2 děti	46	74,19%
3 děti	5	8,06%
Celkem:	62	100,00%

Tabulka č. 4 – věk dětí dotazovaných rodičů

Věk dětí:	absolutní četnost	relativní četnost
0 - 1	6	5,17%
1	11	9,48%
2	12	10,34%
3	7	6,03%
4	36	31,03%
5	23	19,83%
6	12	10,34%
7	2	1,72%
8	1	0,86%
9	2	1,72%
10	1	0,86%
11	0	0,00%
12	0	0,00%
13	2	1,72%
14	0	0,00%
15	0	0,00%
16 a více	1	0,86%
Celkem dětí:	116	100,00%

Tabulka č.5 – Kdy rodiče půjčují dětem svůj telefon/tablet

Při jaké příležitosti ?	absolutní četnost	relativní četnost
při cestování	15	26,32%
u lékaře	11	19,30%
večer	6	10,53%
když potřebuji klid	6	10,53%
potřeba dítě zabavit	5	8,77%
po škole/školce	3	5,26%
při procvičování logopedie	3	5,26%
kdy dítě chce	3	5,26%
jiné	5	8,77%
celkem	57	100,00%

Tabulka č.6 – Časové rozmezí vypůjčení telefonu/tabletu dítěti

Časové rozmezí	absolutní četnost	relativní četnost
30 minut	21	44,68%
1 hodina	16	34,04%
2 hodiny	5	10,64%
po dobu mé práce	1	2,13%
jak dlouho vydrží baterie zařízení	1	2,13%
nemá vyhrazený čas	3	6,38%
Celkem odpovědělo	47	100,00%

Tabulka č.7 – Věkový průměr činností při manipulaci s telefonem

ČINNOST:	PRŮMĚRNÝ VĚK	PRŮMĚRNÝ VĚK = ZAOKROUHELENO
chce telefonovat / nekomunikuje	1,65	2
svítící displej	1,86	2
dívá se na rodinné foto/video	2,1	2
jezdí prstem po displeji	2,03	2
dívá se na videa a pohádky	2,68	3
chce telefonovat / komunikuje	2,68	3
chce půjčit tel./tablet	2,74	3
odem. a zamk. obrazovku	3,4	3
hraje lehké hry	3,74	4
přijme hovor	4,6	5
hraní her = odreagování	4,94	5
umí volat	5,36	5
chce svůj tel./tablet	6,13	6
vyhledávání informací	6,89	7
umí napsat sms	7,33	7
Komunikace = chat,facebook	9,33	9

Tabulka č. 8 – Počet dětí vlastnící svůj telefon/tablet

Vlastní vaše dítě telefon/tablet?	Absolutní četnost	Relativní četnost
telefon	6	9,52%
tablet	17	26,98%
nemá telefon ani tablet	40	63,49%
Celkem	63	100,00%

Tabulka č.9 – Náplň nejčastějších činností dětí na telefonu/tabletu

Co děti dělají na telefonu/tabletu?	absolutní četnost	relativní četnost
dětské hry	25	20,16%
pohádky, filmy	32	25,81%
youtube	17	13,71%
prohlížení fotek	11	8,87%
písničky	13	10,48%
fotí	6	4,84%
telefonuje s příbuznými	8	6,45%
učí se anglickému jazyku	4	3,23%
maluje	2	1,61%
vyhledává informace	3	2,42%
předpověď počasí	2	1,61%
psaní ve wordu	1	0,81%
celkem	124	100,00%

Tabulka č. 10 – Časové vymezení, kdy se dítě začalo zajímat o moderní technologie

Kdy poprvé se vaše dítě začalo zajímat o telefon či tablet?		
Věk dítěte:	absolutní četnost	relativní četnost
0-1	2	3,77%
1-2	17	32,08%
2-3	23	43,40%
3-4	6	11,32%
4-5	5	9,43%
Celkem	53	100,00%

Tabulka č.11 – Dítě vlastní rozbitý telefon na hraní

Má vaše dítě nějaký starý, rozbitý telefon na hraní?	absolutní četnost	relativní četnost
Ano	28	44,44%
Ne	35	55,56%
Celkem	63	100,00%

Tabulka č.12 – Jak si dítě hraje s nefunkčním telefonem

Jak si s ním hraje?	absolutní četnost	relativní četnost
telefonuje	24	63,16%
mačká tlačítka	4	10,53%
fotí	6	15,79%
hraje hry	2	5,26%
nosí jej v kabelce/batochu	2	5,26%
celkem	38	100,00%

Tabulka č.13 – Znalost moderní technologie rodičů

Jak se vyznáte v moderní technologii?	absolutní četnost	relativní četnost
velmi dobře	11	18,64%
dobře	17	28,81%
uživatelsky	26	44,07%
částečně	3	5,08%
vůbec	2	3,39%
celkem	59	100,00%

Tabulka č.14 – využití chytrého telefonu při práci - absolutní četnost

Druh zaměstnání:	ANO	NE
Duševní charakter	27	14
Manuální charakter	4	7
Duševní a Manuální charakter	7	4
celkem	38	25

Tabulka č.15 – využití chytrého telefonu při práci - relativní četnost

Druh zaměstnání:	ANO	NE
Duševní charakter	71,05%	56,00%
Manuální charakter	10,53%	28,00%
Duševní a Manuální charakter	18,42%	16,00%
celkem	100,00%	100,00%

Tabulka č.16 – počítačová gramotnost rodičů

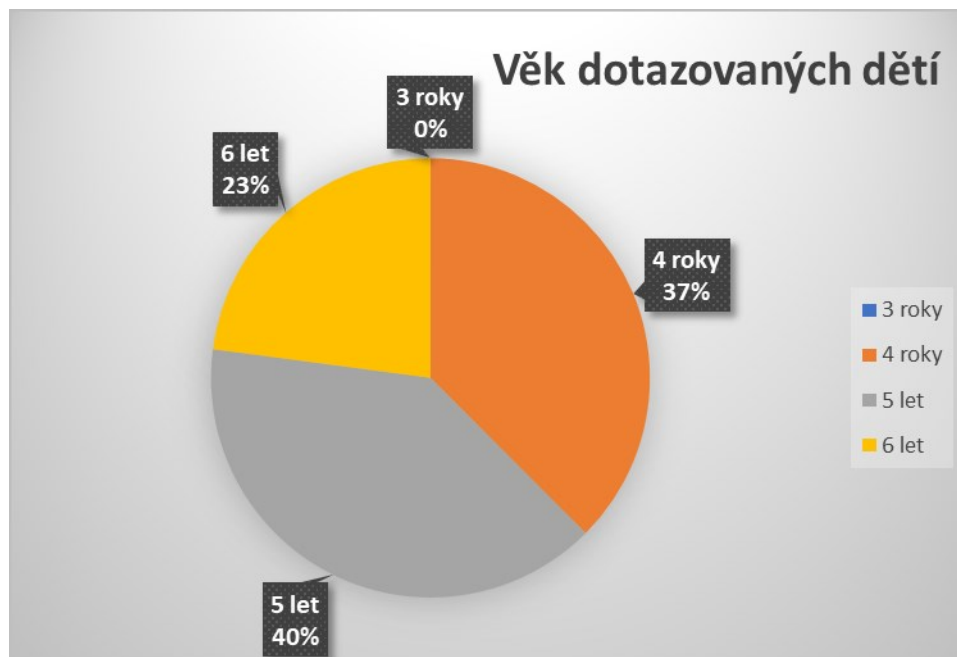
Jak hodnotíte svou počítačovou gramotnost?		
	absolutní četnost	relativní četnost
nadprůměrná	21	30,88%
průměrná	42	61,76%
minimální	5	7,35%
žádná	0	0,00%
celkem	68	100,00%

Tabulka č.17 – vliv informační technologie na zdraví dítě

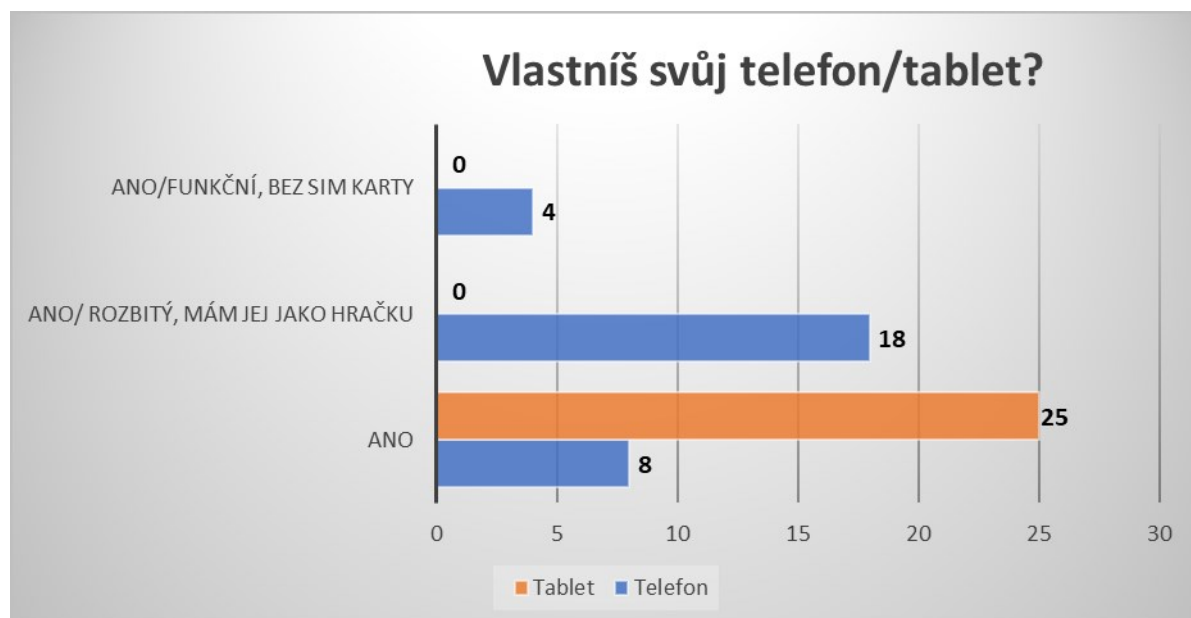
Domníváte se, že informační technologie, může ovlivňovat/představovat riziko pro zdraví dítěte?		
	absolutní četnost	relativní četnost
velmi vážné	7	11,11%
vážné	31	49,21%
minimální	22	34,92%
žádné	3	4,76%
celkem	63	100,00%

Příloha H – Grafické vyhodnocení rozhovorů s dětmi

Graf č.19 – Věk dotazovaných dětí – relativní četnost



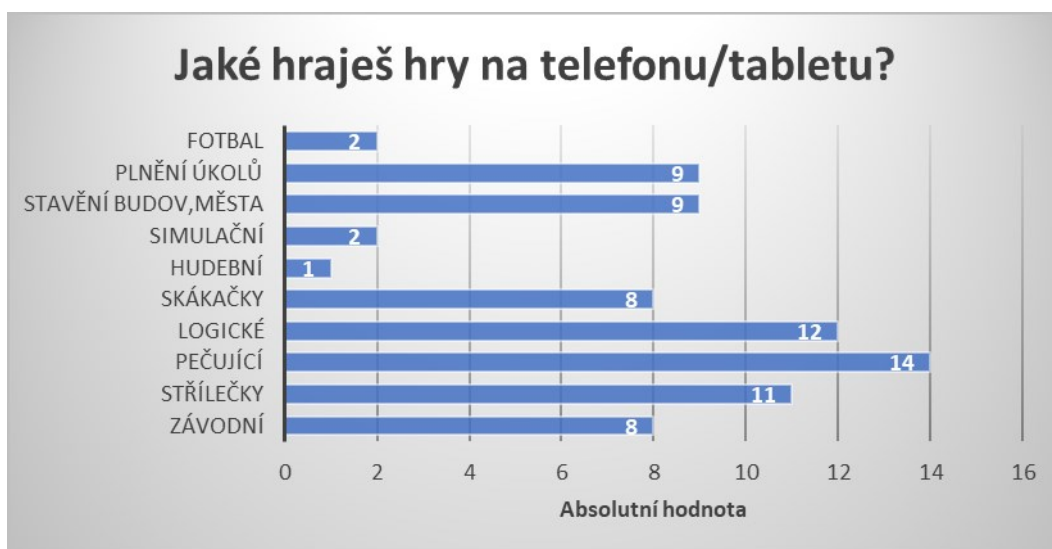
Graf č.20 – Vlastní dítě svůj telefon/tablet – absolutní četnost



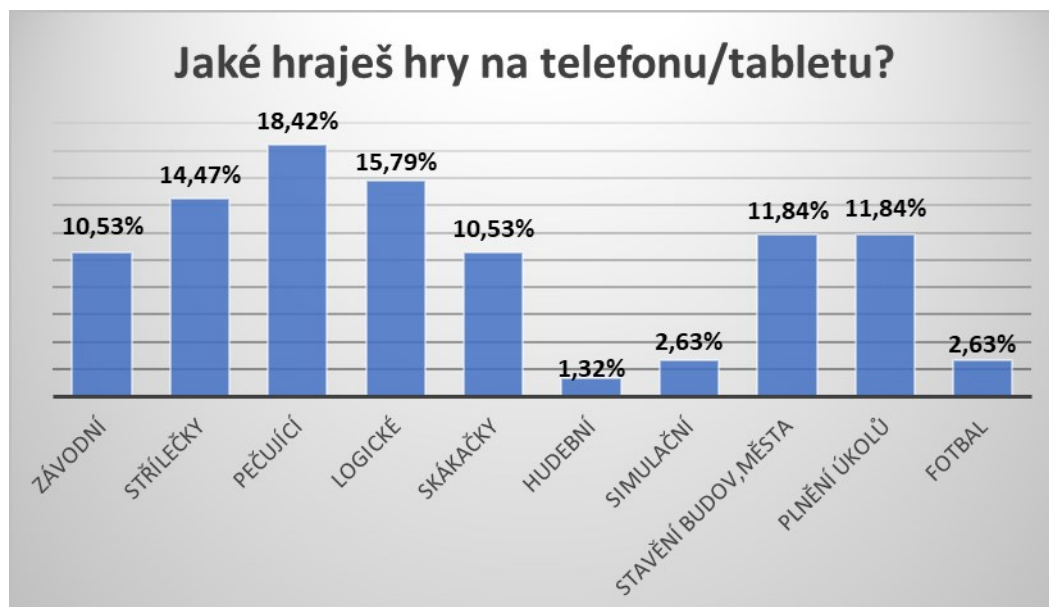
Graf č.21 – Nejčastější činnosti dítěte na telefonu/tabletu – absolutní četnost



Graf č.22 – Nejčastější hry hrané na telefonu/tabletu – absolutní hodnota



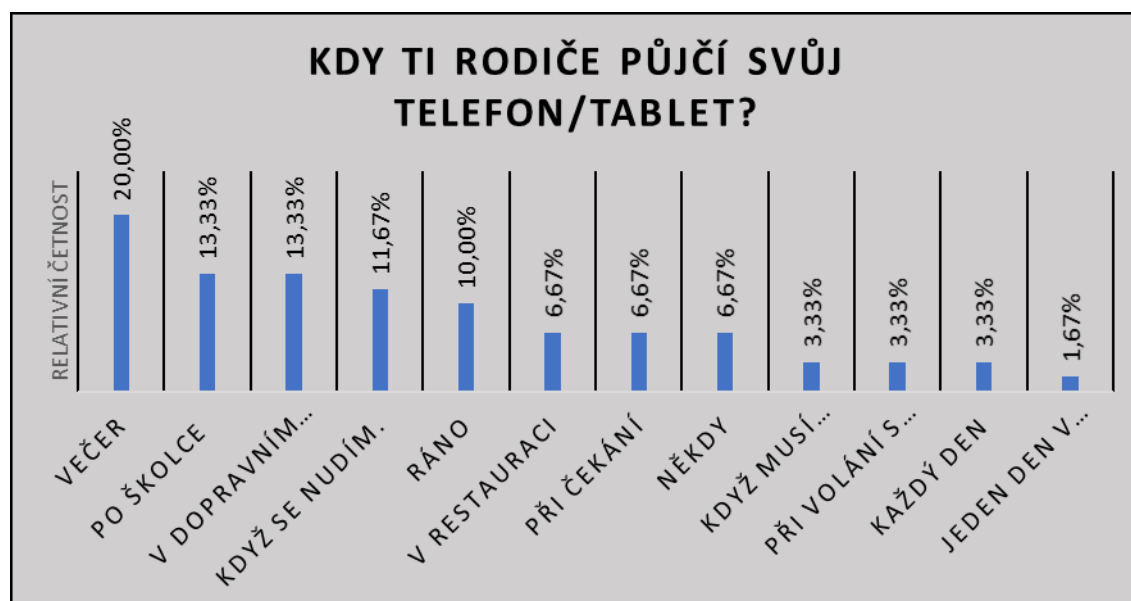
Graf č.23 – Nejčastější činnosti dítěte na telefonu/tabletu – relativní hodnota



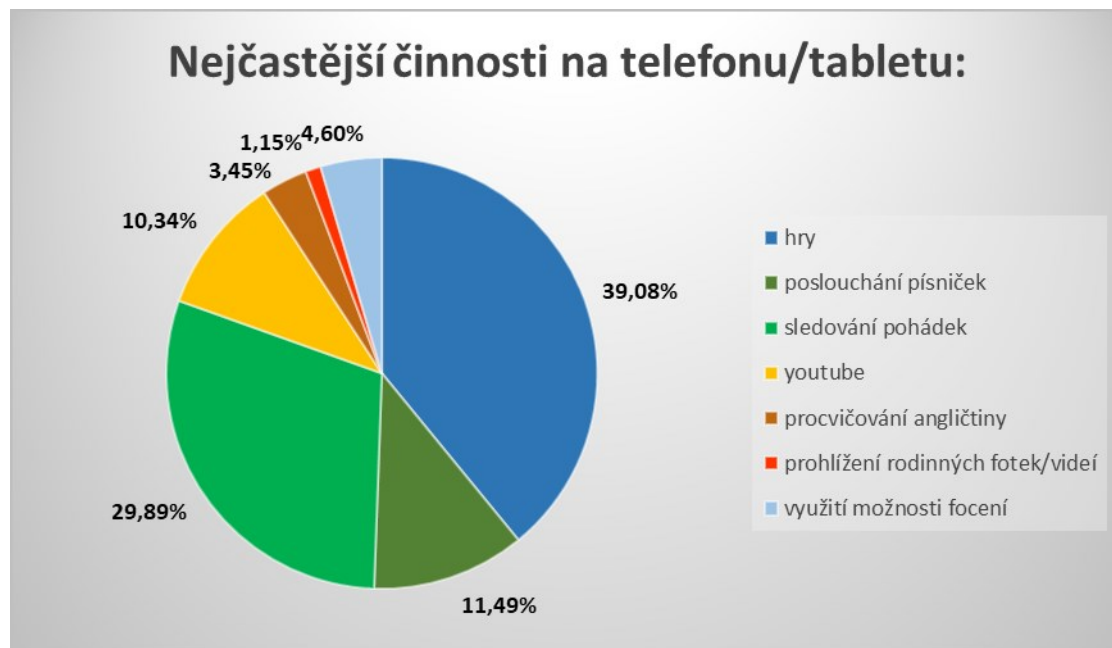
Graf č.24 – Půjčování telefonu/tabletu od rodičů – relativní hodnota



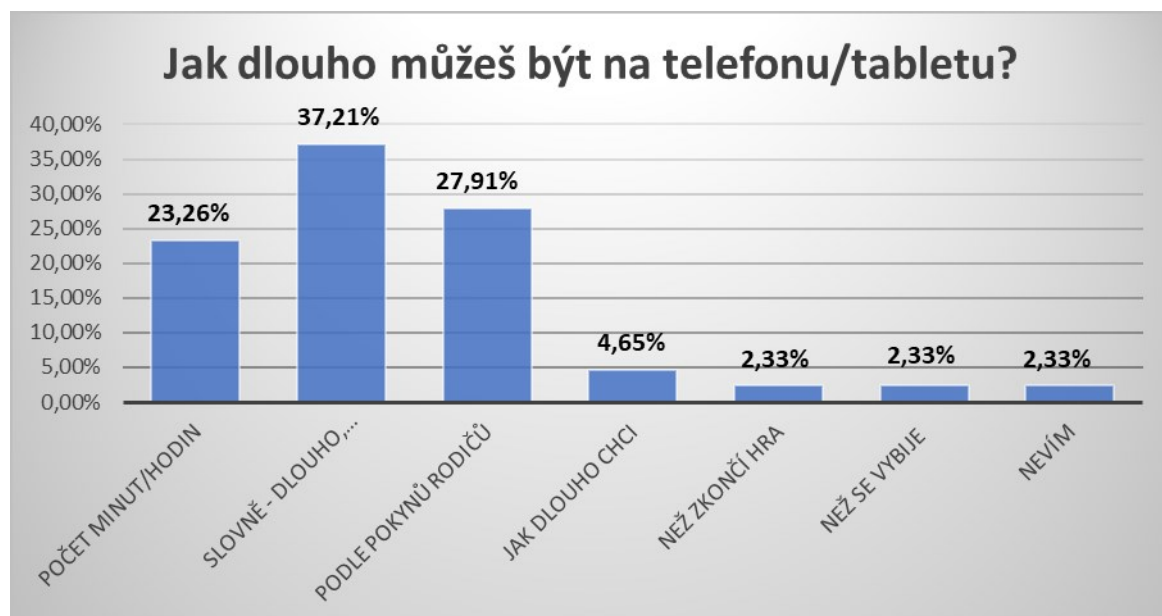
Graf č. 25 – časové vymezení vypůjčení telefonu/tabletu od rodičů – relativní hodnota



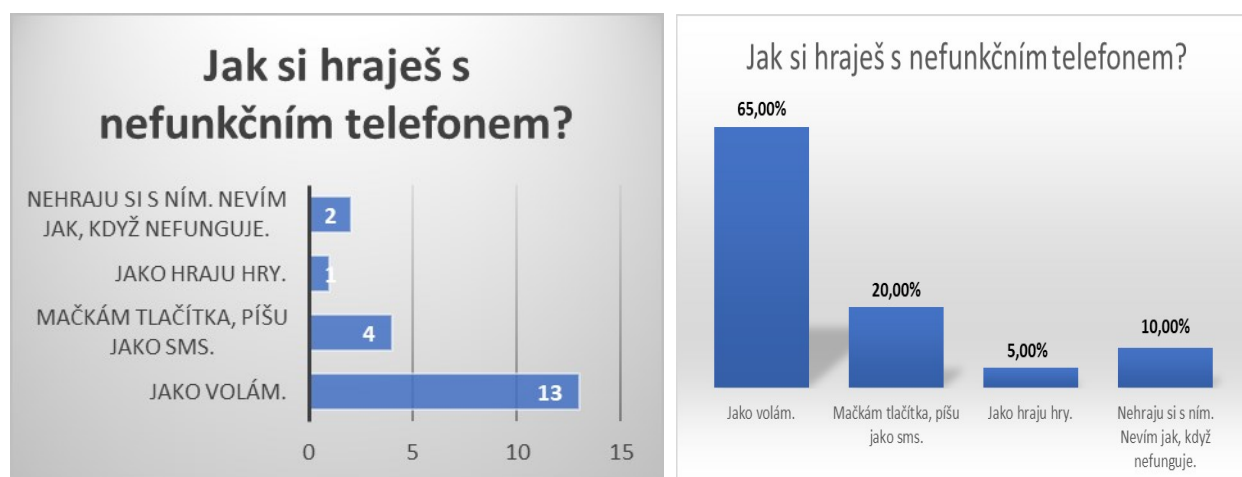
Graf č.26 – Nejčastější činnosti dítěte na telefonu/tabletu



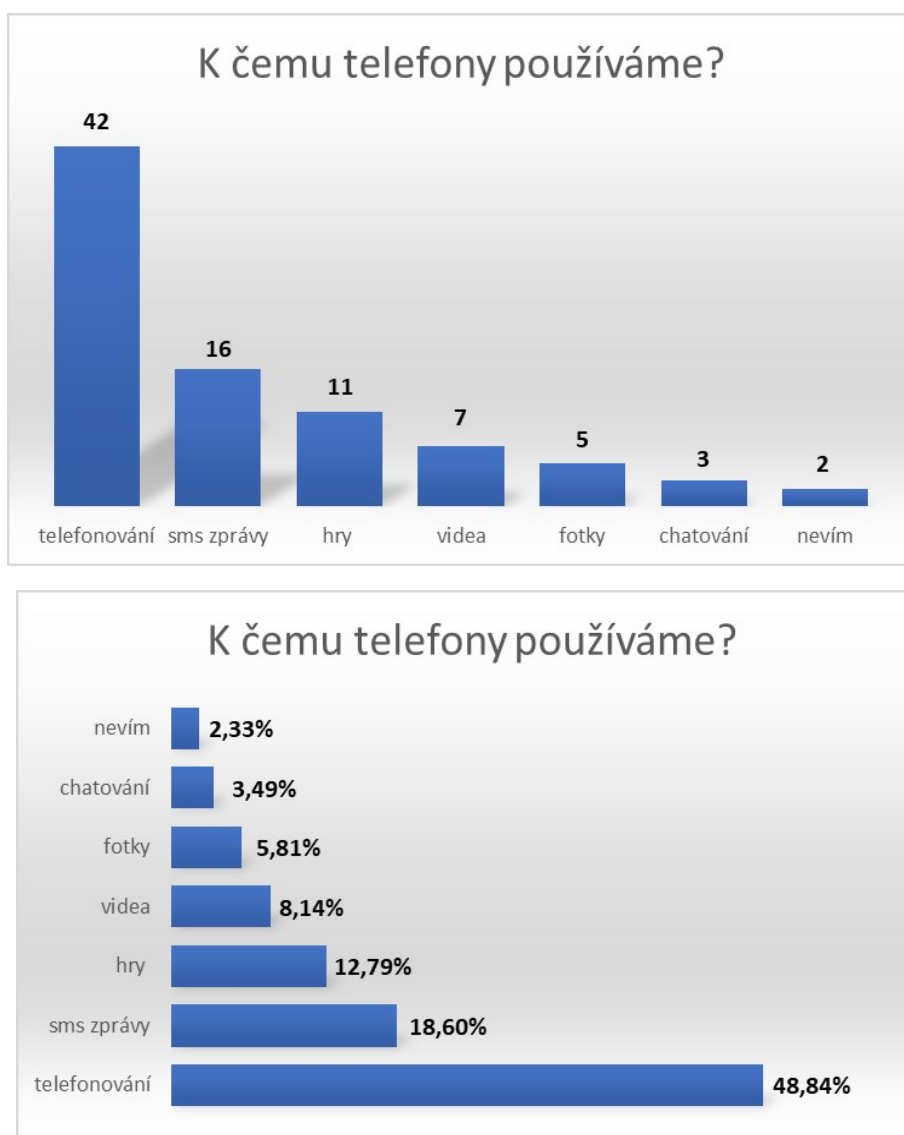
Graf č. 27 – vymezení času při manipulaci telefonu/tabletu



Graf č.28 – Jak si dítě hraje s nefunkčním telefonem



Graf č. 29 – K čemu používáme telefony



Příloha I – Tabulkové vyhodnocení rozhovorů s dětmi

Tabulka č.18 – Věk dotazovaných dětí

Věk dotazovaných dětí	absolutní četnost	relativní četnost
3 roky	0	0%
4 roky	18	38%
5 let	19	40%
6 let	11	23%
celkem	48	100%
průměrný věk	4,5	

Tabulka č.19 – Pohlaví dotazovaných dětí

Pohlaví	absolutní četnost	relativní četnost
Holky	27	55,10%
Kluci	22	44,90%
Celkem	49	100,00%

Tabulka č.20 – Vlastní dítě svůj telefon/tablet

Vlastníš svůj telefon/tablet?	Absolutní hodnota		
	Ano	Ano/ rozbitý, mám jej jako hračku	Ano/funkční, bez sim karty
Telefon	8	18	4
Tablet	25	0	0
nevlastí telefon ani tablet	18		

Tabulka č.21 – Nejčastější činnosti dítěte na telefonu/tabletu

Nejčastější činnosti na telefonu/tabletu:	absolutní četnost	relativní četnost
hry	34	39,08%
poslouchání písniček	10	11,49%
sledování pohádek	26	29,89%
youtube	9	10,34%
procvičování angličtiny	3	3,45%
prohlížení rodinných fotek/videí	1	1,15%
využití možnosti focení	4	4,60%
celkem	87	100,00%

Tabulka č.22 – Nejčastější hry hrané na telefonu/tabletu

Jaké hraješ hry na telefonu/tabletu?	absolutní četnost	relativní četnost
závodní	8	10,53%
střílečky	11	14,47%
pečující	14	18,42%
logické	12	15,79%
skákačky	8	10,53%
hudební	1	1,32%
simulační	2	2,63%
stavění budov,města	9	11,84%
plnění úkolů	9	11,84%
fotbal	2	2,63%
celkem	76	100,00%

Tabulka č.23 – Půjčování telefonu/tabletu od rodičů

Půjčují ti rodiče svůj telefon/tablet?	absolutní četnost	relativní četnost
Ano - telefon	37	75,51%
Ano - tablet	3	6,12%
Ne	9	18,37%
celkem	49	100,00%

Tabulka č. 24 – časové vymezení vypůjčení telefonu/tabletu od rodičů

Kdy ti rodiče půjčí svůj telefon/tablet?	absolutní četnost	relativní četnost
večer	12	20,00%
po školce	8	13,33%
v dopravním prostředku	8	13,33%
Když se nudím.	7	11,67%
ráno	6	10,00%
v restauraci	4	6,67%
při čekání	4	6,67%
někdy	4	6,67%
Když musí rodiče pracovat.	2	3,33%
Při volání s příbuznými.	2	3,33%
každý den	2	3,33%
jeden den v týdnu	1	1,67%
celkem	60	100,00%

Tabulka č.21 – Nejčastější činnosti dítěte na telefonu/tabletu (tabulka i u otázky č.2)

Nejčastější činnosti na telefonu/tabletu:	absolutní četnost	relativní četnost
hry	34	39,08%
poslouchání písniček	10	11,49%
sledování pohádek	26	29,89%
youtube	9	10,34%
procvičování angličtiny	3	3,45%
prohlížení rodinných fotek/videí	1	1,15%
využití možnosti focení	4	4,60%
celkem	87	100,00%

Tabulka č. 25 – vymezení času při manipulaci telefonu/tabletu

Vymezení času	absolutní četnost	relativní četnost
počet minut/hodin	10	23,26%
slovně - dlouho, krátce, chvíli, ...	16	37,21%
podle pokynů rodičů	12	27,91%
jak dlouho chci	2	4,65%
než skončí hra	1	2,33%
než se vybije	1	2,33%
nevím	1	2,33%
celkem	43	100,00%

Tabulka č.26 – Jak si dítě hraje s nefunkčním telefonem

Jak si hraješ s nefunkčním telefonem?	absolutní hodnota	relativní hodnota
Jako volám.	13	65,00%
Mačkám tlačítka, píšu jako sms.	4	20,00%
Jako hraju hry.	1	5,00%
Nehraju si s ním. Nevím jak, když nefunguje.	2	10,00%
celkem	20	100,00%

Tabulka č.27 – K čemu používáme telefony

činnosti	absolutní četnost	relativní četnost
telefonování	42	48,84%
sms zprávy	16	18,60%
hry	11	12,79%
videa	7	8,14%
fotky	5	5,81%
chatování	3	3,49%
nevím	2	2,33%
celkem	86	100,00%